ڈالڈا کا دسترخوان
2014
ستمبر
سی فوڈ اسپیشل

Shangrila
آفس کا لنچ ہو یا سنڈے برنچ
شنگریلا یہاں ہے!
Shangrila
ٹماٹو کیچپ
www.shangrila.com.pk

رُوح افزا
اور کیا چاہیے!
Brands of the year Award
SGS
SGS
Pakistan Standards

BAKE PARLOR®

سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

شاپنگ لسٹ

اجزاء	مقدار
☑ چکن بغیر ہڈی کا	: 300 گرام
☑ پیاز کٹی ہوئی	: 01 بڑی
☑ لہسن پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
☑ ادرک پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
☑ دہی	: ڈیڑھ کپ
☑ کوکنگ آئل	: 08 کھانے کے چمچ
☑ ہری مرچ کٹی ہوئی	: 04 عدد
☑ نمک	: 01 کھانے کا چمچ
☑ بیک پارلر اچاری میکرونی	: 01 پیکٹ

کتنا پاستا پکائیں؟

آپ کا سوال

اگر آپ پاستا کو مین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) بغیر پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

موسم کے مزے

موسمِ گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی مینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ پینی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔

STARCREST

فہرست

6 ستمبر

سی فوڈ اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

صحت عامہ

رخِ زیبا

مستقل سلسلے

ریسپیز سیکشن

آپ کا ڈاکٹر

میرے بچپن کے دن

تعلقِ خاطر

یہ شیف ہمارے

گھرداری

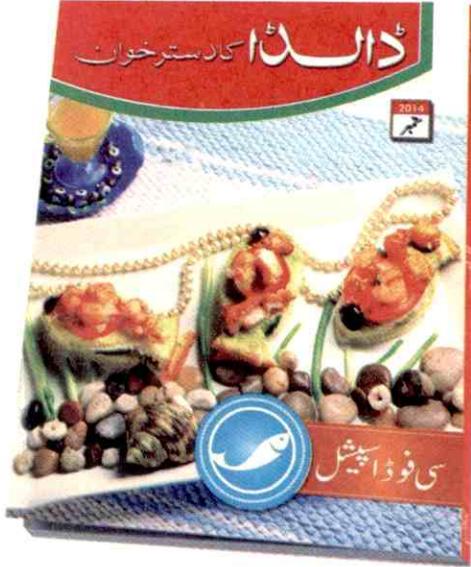
لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

90

سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 43، ستمبر 2014

سرورق فش اوپن سینڈوچز

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان سال بھر میں ہونے والے تمام تہواروں کو پورے ذوق وشوق سے مناتا ہے اور آپ کی پذیرائی سے ہمارا حوصلہ اور بھی بلند ہو جاتا ہے۔ گزشتہ ماہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے 14 اگست کی مناسبت سے آپ کے لئے پیش کیا جشن آزادی مبارک۔ جس پر آپ کی پسندیدگی پر ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہے۔

رمضان المبارک، عید اور جشن آزادی مناتے ہوئے کہیں ہم نے صحت کو نظر انداز تو نہیں کر دیا۔ ڈالڈا کے ہوتے ہوئے یہ کیسے ممکن ہے۔ اسی لئے اس مرتبہ خاص طور پر آپ کے لئے یہ شمارہ سی فوڈ اسپیشل بنایا گیا۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ سی فوڈ صحت کے لئے بہت مفید ہے، لیکن عام طور پر مچھلی کو فرائی کر لیا جاتا ہے یا اس کا سالن بنا لیا جاتا ہے۔ لیکن اس مرتبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے نہ صرف آپ کو مچھلی کی نت نئی تراکیب سے متعارف کروایا بلکہ اپنے آرٹیکلز کے ذریعے مچھلی کے خواص وفوائد پر بہت مفید معلومات بھی مہیا کی ہے۔

ہمیں امید ہے کہ آپ اس خاص شمارے سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے، اور اس میں شامل خوبصورت اور معلومات سے بھرپور آرٹیکلز سے بھی مستفید ہونگے۔

اس منفرد اور خصوصی شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

قابل فخر ہے ڈالڈا کا دسترخوان

جشن آزادی اسپیشل میں پاکستان کے تاریخی پس منظر اور معروف خواتین کے تعارف پڑھے ان میں محترمہ رفعت حئی اور زیب النساء صاحبہ کے تعارف بہت دلچسپ تھے۔ نت نئے ذائقوں کی پہچان میں آپ نے کراچی، لاہور، اسلام آباد اور کوئٹہ کے کھانوں کا ذکر تفاخر سے کیا، بہت اچھا لگا کیونکہ نئی نسل تو اب غیر ملکی کھانوں کے کلچر میں گم ہو چکی ہے۔ لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے روح رواں کامران لاشاری کی گفتگو بہت کمال کی تھی۔ اس کے علاوہ ہم روح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے، اچھا تجزیہ تھا عموماً پاکستان کے فلسفے پر ایسی گہری نگاہ سے تبصرہ نہیں کیا جاتا۔ ہما سلیم ... حیدر آباد

پاکستانی پکوان اور ثقافتی ورثے لاجواب رہے

یوم آزادی کے حوالے سے تیار کئے جانے والے شمارے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ فوڈ اسٹریٹس کے حوالے سے دلچسپ مضامین پڑھنے کو ملے۔ پاکستانی ثقافت کی چیزوں مثلاً ملتانی کھسوں پر تمثیلہ زاہد کی تحریر اچھی لگی۔ کھانے صحت کے خزانے میں آڑو، بھنڈی اور کھیرا پسند آئے۔ پرکھوں کے ٹوٹکے تو ہمیشہ کام آنے والی چیزیں ہیں۔ جویریہ انجم ... عمر کوٹ

رخ زیبا بہت بھایا

7 روزہ بیوٹی پلان، ابٹن اور نتھ، کوکا، لونگ بہت دلکش صفحات تھے۔ ہمیں یوں بھی اچھے لگے کہ ہماری باجی کی شادی ہونے والی ہے۔ ان مضامین سے ہماری معلومات بڑھیں۔ شاہینہ خلیل ... ٹنڈو الٰہیار

ڈالڈا کی ریسیپیز باکمال ہوتی ہیں

چٹپٹی بریانی، پشاوری چکن پنیر، دم پخت نرگسی کوفتے اور پائن ایپل بیورین اب تک بنائے اور بلاشبہ گھر میں پسند کئے گئے۔ اس ویک اینڈ پر دم ہانڈی کباب اور چکن میکرونی مصالحہ بنانے کا ارادہ ہے۔ ہمیں بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ صائمہ وحید ... رحیم یار خان

بہترین رسالہ ہے

ڈالڈا کا دسترخوان فوڈ میگزینز میں زیادہ پڑھا اور پسند کیا جاتا ہے اس کا ایک اہم سبب آپ کی شاندار اور جامع انداز کی ریسیپیز ہوتی ہیں۔ آپ بہت احتیاط سے اجزاء کا پیمانہ لکھتی ہیں یقین جانئے کہ کبھی کوئی تجربہ ناکام نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ بالکل نئی ڈش کی تصویر اور ترکیب شائع ہوتی ہیں۔ ہم بھی بڑے ولولے کے ساتھ انہیں بناتے ہیں اس لئے کبھی بھی کوئی چیز خراب نہیں ہوتی۔ سدرہ ایوب ... خانپور

جشن آزادی اسپیشل پسند آیا

پاکستان کے منفرد کھانوں اور دلچسپ تحریروں سے سجا ڈالڈا کا یہ شمارہ سہیلیوں کے حلقے میں قابل ذکر رہا۔ لاہوری ناشتے نے دسترخوان پر بہار کا سماں پیدا کر دیا۔ لاہوری حلوہ ہماری جان ہے۔ مرغ نور محل کی ترکیب اور تصویر بہت بھلی تھی اور ڈش بھی ذائقہ دار بنی اسی لئے تو ہم ہر مہینہ شروع ہوتے ہی جا کر سے ڈالڈا کا دسترخوان طلب کرتے ہیں۔ شازیہ خان ... فیصل آباد

ماہ جون اور جولائی کے شمارے کی چند ای میلز

بیگم توصیف کراچی سے لکھتی ہیں ''میں نے پہلی بار انٹرنیٹ پر ڈالڈا کی چند ریسیپیز دیکھیں اور بازار سے رسالہ منگوالیا جو مجھے پسند آیا۔ رمضان اور عید اسپیشل جس انداز سے آپ مناتے ہیں واقعی اس کی نظیر نہیں ملتی۔ واقعی پیسے وصول ہو گئے''۔

اسماء محمدی لاہور سے لکھتی ہیں'' رمضان اور عید اسپیشل کی تراکیب اور مضامین بہت خوبصورت جامع تھے۔ افطار اور سحری کی ڈشز نے ہماری مشکلات کو دور کر دیا۔ یوں ہم نے ڈالڈا کے سنگ بہت عقیدت و احترام سے رمضان منایا۔ ویل ڈن ڈالڈا! آج کیا پکائیں سے کئی گھرانے مستفیض ہو رہے ہیں۔ رمضان اور عید کے مضامین اچھے لگ رہے ہیں، مہندی، چوڑیاں، شیر خورمہ اور سب ہی کچھ اچھا لگ رہا ہے۔ گھرداری کے مضامین آپ کے ہاں زیادہ اچھے ہوتے ہیں۔ غزل کے صفحے پر ڈاکٹر اقبال پیرزادہ کی غزل بہت اچھی لگی۔ مجموعی طور پر رسالے پر محنت کی گئی نظر آتی ہے۔

اظہار تعزیت

ممتاز ماہر تعلیم پروفیسر انیتا غلام علی 80 برس کی عمر میں کراچی میں انتقال کر گئیں۔ انیتا غلام علی نے کیریئر کا آغاز 1961ء میں مائیکرو بیالوجی کی لیکچرار کے طور پر سندھ مسلم سائنس کالج سے کیا۔ تعلیم کیلئے انکا خواب روشن پاکستان کی تمنا تھی۔ اس مقصد سے محبت کا ہی ثبوت تھا کہ وہ آخری وقت تک سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی مینجنگ ڈائریکٹر رہیں۔ انہیں تعلیمی خدمات پر ستارہ امتیاز سے نوازا گیا، پرویز مشرف کے دور میں وہ صوبائی وزیر تعلیم رہیں۔ عمر صحت یا بیماری کبھی انکے کام پر اثر انداز نہیں ہوئی۔ انیتا غلام علی نے علم کا دیا لیکر روشنی کا سفر شروع کیا، جہالت کو شکست دینا اپنا نصب العین بنایا اور پوری زندگی اسی پر ڈٹی رہیں، وہ جسٹس فیروز علی خان کی صاحبزادی تھیں اور طویل عرصے سے بیمار تھیں۔ اپنے مقصد سے لگن کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ وہ گھٹنوں میں تکلیف کے باعث وہیل چیئر پر بیٹھ کر بھی دفتر آتی رہیں۔ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن میں انہوں نے گرانقدر خدمات انجام دیں۔ انکے دور میں صوبے میں سینکڑوں اسکول قائم کئے گئے ان کی ساری زندگی فروغ تعلیم میں گزری، بلاشبہ انیتا غلام علی مشفق استاد، انسان دوست شخصیت اور ہر ایک کے دکھ درد میں کام آنے والی شخصیت تھیں۔ اللہ تعالیٰ مرحومہ کو جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اہل خانہ کو صبر و جمیل عطا کرے۔

''ضروری بات''

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

6 ستمبر... یوم اظہار تشکر

ستمبر تو بڑا ستم گر ہے۔ پہلا دکھ 11 ستمبر 1948ء کو بابائے قوم قائداعظم محمد علی جناح کا قوم کو داغ مفارقت دینا اور پھر ٹھیک سترہ برس بعد 1965ء میں بھارت اور پاکستان کے درمیان جنگ کا چھڑنا۔ اس جنگ نے پاکستان کی دفاعی اور خارجہ پالیسی کا رخ متعین کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ سپر طاقت امریکہ اس جنگ میں غیر جانبدار رہا جبکہ چین نے بھارت کو الٹی میٹم جاری کرنے سے بھی احتراز نہیں کیا تھا۔ چین کی جانب سے جنگ ستمبر کے دوران پاکستان کو دی جانے والی امداد پاک چین تعلقات کو مزید مضبوط کر گئی تھی۔ جنگ کے بعد چین نے پاکستان کو اقتصادی اور فوجی امداد دی۔ 23 مارچ 1966ء کو یوم پاکستان کی پریڈ کے موقع پر چینی ٹینکوں اور طیاروں کا مظاہرہ کیا گیا۔ چینی ہتھیاروں کی یہ نمائش پاکستان کے اس عزم کا مظہر تھی کہ "وہ اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے چینی وسائل سے استفادہ کرنے سے گریز نہیں کرے گا"۔ جنگ ستمبر نے ایشیا کے خطے میں ایک دوست ملک کا اضافہ کیا۔ پھر شاہراہ ریشم کو تاریخی اہمیت ملی۔ 65ء کی جنگ سے پہلے 62ء میں بھارت اور چین کی جنگ نے بھی ان تعلقات میں گرمجوشی پیدا کی۔ پاکستان اس وقت انتہائی کمسن ملک تھا مگر ہندوستانی جارحیت کا بڑی جواں مردی سے مقابلہ کیا۔

جنگ کالی راتوں کا منظر پیش کرتی ہے جس میں امن کا چاند اور آشتی کا آفتاب دونوں ڈوب جاتے ہیں۔ جنگ تاریخ کا ایسا سیاہ باب ہے کہ جس میں ترقی کی رفتار رک جاتی ہے۔ زندگی ایک چلتی ہوئی فلم ریل کی طرح پیچھے کی طرف لوٹتی ہے تو بڑے بھیانک اور عبرت انگیز مناظر پیدا ہوتے ہیں۔

وہ بات جنگ سے بن ہی نہیں سکتی جو حق وصداقت پر مبنی نہ ہو۔ ہندوستان کی سیاست کے اصل اصول شاونیت رہی یعنی یہ اپنے بہتر سے بہتر روپ میں فقط بھارت ماتا کی پرستش ہے اور بد سے بدتر روپ میں برہمنیت، فاشیت، نوآبادیات اور شاونیت کا سبق ہے جو پنڈت نہرو نے اپنی تصنیف "ہندوستان کی دریافت" میں شامل کیا۔ ہم بھی حب وطن کے قائل ہیں لیکن اس حب وطن کے نہیں جو حب انسان اور حب انصاف پر غالب آ جائے۔ پاکستان نے شاونیت کا نہیں انسان دوستی کا سبق سیکھا ہے۔ ہم مسلمان ہیں ہمارا مذہب اسلام چھوت چھات، تنگ نظری اور رنگ ونسل یا ذات کو ممتاز نہیں کرتا۔ تقسیم ہند سے لے کر آج تک جغرافیائی اختلافات نے ہمیں ہلاکت آفریں جنگ میں دھکیلے رکھا۔ قومی حمیت، تحفظ جان و مال اور عدل و انصاف کی خاطر دشمن کی للکار کا جواب پاکستان کی جانباز افواج کا حیرت انگیز کارنامہ ہے۔

پاکستان 6 ستمبر 1965ء کی پہلی جنگ سے جب دوچار تھا اس وقت کمسن بھی تھا اس کے باوجود چند روز کے دوران جو بہادری کے جوہر دکھائے وہ تاریخ کا روشن باب شمار کیے جائیں گے۔ قومیں ابتلا میں پڑ کر ہی ابھرتی ہیں۔

اس جنگ نے من الحیث قوم ہماری ذہنی تربیت بھی کی۔ پہلی بار پاکستان افواج کے سپاہیوں اور افسران کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوا۔ ان شہداء کے نام پر اسپتالوں، پارکوں، شاہراہوں اور قومی اعزازات کا اجراء ہوا۔ ضلعی سطحوں پر ملک بھر میں آرمڈ سروسز بورڈ کا قیام عمل میں آیا اور سرکاری سطح پر شہداء کی تعظیم کے لئے ان کے خاندانوں کی کفالت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہم ہر سال جنگ ستمبر کی یاد مناتے ہوئے ان شہیدوں کی خدمات پر فخر کرتے ہیں جنہوں نے اپنی سرزمین کی حفاظت اور سالمیت کے لئے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا ان قومی ہیروز میں دوسری جنگ 71ء کے شہداء اور ملک میں دہشت گردی کے خاتمے کی جنگ ضرب عضب سے نبٹنے کے لئے شہداء بھی شریک ہیں۔ پاک افواج نے شمالی وزیرستان میں آپریشن ضرب عضب شروع کیا جس میں ملکی اور غیر ملکی دہشت گردوں کے خلاف فیصلہ کن کارروائی میں کئی سو جوانوں نے جام شہادت نوش کیا۔ آپریشن کے بعد بھی پاک فوج متاثرین کی بحالی اور آبادکاری میں فلاحی اداروں کے ساتھ مل کر کام کرے گی۔ یہ حقیقت بھی بہرکیف قابل اطمینان ہے کہ آج ہماری سیاسی اور عسکری قیادت دہشت گردی سمیت وطن عزیز کو درپیش بنیادی چیلنجوں کے حوالے سے پوری طرح ہم آہنگ ہے کیونکہ 65 اور 71ء کی جنگوں کی طرح ضرب عضب بھی کم اہم نہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان ان سطور کے ذریعے پاک افواج کے عظیم شہداء کی قربانیوں پر انہیں سلام پیش کرتا ہے کہ جنہیں شہادت کا رتبہ ملا وہ بڑے خوش نصیب ہیں ہم ان شہداء کے حوصلہ مند خاندانوں سے اظہار یکجہتی اور عقیدت کا اظہار کرتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا سن فلاور آئل...

ڈالڈا کو قدرتی غذائیت اور وٹامن سے بھرپور اعلیٰ ترین معیار اور مناسب قیمت میں ڈالڈا بناسپتی اور پکانے کے بہترین آئلز کی تیاری سے ملک کے کونے کونے میں باسہولت فراہمی تک ہر شعبہ میں مایہ ناز مقام حاصل ہے۔ ڈالڈا کی معیاری مصنوعات، خالص اجزاء اور صحت بخش وٹامنز کی بدولت بچوں، بڑوں سب کی صحت کے تحفظ اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کیلئے صارفین کی اولین پسند ہیں۔

صحت کے حوالے سے روزافزوں بڑھتی ہوئی معلومات اور شعور کے سبب زیادہ سے زیادہ افراد میں اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کچھ بھی کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کیا جاتا ہے۔ بیشتر لوگ نسبتاً کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہماری صحت کا دارومدار اس امر پر بھی ہے کہ ہم کھانوں کی تیاری میں کس قسم کا تیل استعمال کرتے ہیں۔

اپنی اور اپنے گھرانے کی صحت سے متعلق ذمہ داری صرف یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ باہر کھانے کے بڑھتے ہوئے رواج کے پیشِ نظر اس بات کا خاص خیال کررہے ہیں وہاں حفظانِ صحت کے اُصولوں کی پاسداری کس حد تک کی جارہی ہے اور ہمارے پسندیدہ کھانوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء تازہ، خالص اور معیاری ہیں یا نہیں۔

صحت اور صحت مند طرز زندگی کا شعور رکھنے والے ان نقاط پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ نہیں کرتے۔ احتیاط کے تقاضوں کے سبب نہ صرف بہت سی عادات ترک کی جاتی ہیں بلکہ اکثر اوقات اپنی مرغوب غذاؤں کو بھی خیر باد کہنا پڑتا ہے۔

صارفین کی ضروریات کے ضمن میں ڈالڈا سن فلاور آئل بجا طور پر ایک فخریہ پیشکش ہے۔ جس کی بدولت اب آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ بین الاقوامی مہارت اور جدید Lo-Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا سن فلاور آئل کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل مونو اَن سیچوریٹڈ اور پولی اَن سیچوریٹڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے چونکہ یہ مضرِ صحت کولیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے لہٰذا امراض قلب کے خطرات پر قابو پانے اور صحت کو تحفظ فراہم کرنے میں معاون ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈ جنہیں EFA کے نام سے بھی جانا جاتا ہے جیسے کہ اومیگا-3 اور اومیگا-6 جیسے مفید مرکبات دماغی نشوونما اور دیگر جسمانی نظام کے لئے بے حد مفید ہیں۔

اضافی وٹامن A، D اور E کے ساتھ ڈالڈا سن فلاور آئل ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما، بینائی کی حفاظت اور بہتری اور خلیات میں نمی کا تناسب برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن-E کے انتہائی ضروری اینٹی آکسیڈینٹ خواص جسم میں قوت مدافعت مستحکم کرتے ہیں

اعلیٰ ترین معیاری کوکنگ آئل کی تیاری اور فراہمی میں ڈالڈا ہمیشہ کی طرح اس بار بھی سرفہرست ہے۔ صحت اور حفظان صحت کا شعور رکھنے والے اور معیاری خوراک پر یقین رکھنے والے افراد کے لئے یہ ہر طرح کی کوکنگ، فرائنگ، گرلنگ اور سیزننگ کے لئے موزوں ہے حتیٰ کہ اس میں ڈیپ فرائی کی گئی اشیاء بھی غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتی ہیں۔ ڈالڈا سن فلاور آئل کے ساتھ مزید صحت بخش اور خوشیوں سے بھرپور زندگی میں قدم رکھئے۔

Rafhan
Birthday surprise
Carnival Themed Berrylicious Trifle
Ingredients:
• 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
• 4 cups Rafhan Vanilla Custard
• Chocolate cake cut into slices
• 1 cup whipped cream
• 500g sliced Strawberries
• 200g Raspberries
• 200g Blackberries
• Mint leaves for garnish
Preparation:
1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.
Now you can create these magical desserts at home, simply log on to
/RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.
Rafhan se Birthday magical ho!

نیوٹریشن تھراپسٹ اور ہیلتھ کوچ کرن زہرا کی رائے میں...

کرن زہرا مقامی کلینک میں ہیلتھ کوچ اور نیوٹریشن تھراپسٹ کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ سی فوڈ کی صحت وتوانائی میں کتنی اہمیت ہے اس سوال کا جواب وہ چند مثالوں اور غذائی مشوروں کے ساتھ دے رہی ہیں۔

''اگر آپ چاک و چوبند، ذہنی طور پر چست اور توانا ہونا چاہتی ہیں تو آپ کو اپنی یادداشت بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا میں موسم کی پرواہ کئے بغیر تھوڑے سے بادام، کاجو، چاروں مغز، سورج مکھی کے بیج، سرسوں کے بیج اور آواکادو شامل رکھنا چاہئے۔

بہتے ہوئے پانی کی مچھلی ہزار مسئلوں کا ایک حل ہے ان میں میکریل، ٹونا، ساڈائنز، سالمن اور مقامی طور پر یہ دستیاب مچھلی کھانا بہت مفید ہے۔ امتحانوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ فش آئل سپلیمنٹس کا استعمال ذہنی قوت کو بحال رکھتا ہے۔ مچھلی کو ڈالڈا اولیو آئل میں تیار کرکے کھانا بھی بے حد افادیت رکھتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت ضروری ہے۔

• اگر آپ وزن کم کرنے کی منصوبہ سازی کررہی ہیں تو بھی مچھلی کے گوشت سے بہتر کوئی دوسرا گوشت نہیں ہوسکتا۔

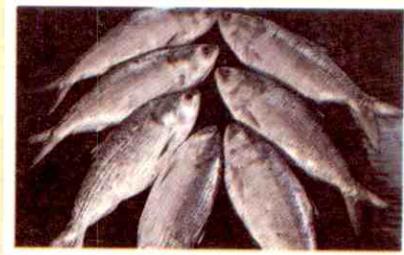
• اگر آپ خدانخواستہ السر کی مریضہ ہیں تو بھی یہ گوشت آپ کے لئے مضر صحت نہیں۔ بس آپ کو پروبائیوٹک اور کلچرڈ دہی لازماً کھانا چاہئے۔ اس کے علاوہ Feroglobin B12 سپلیمنٹ بھی لئے جاسکتے ہیں۔ دہی بغیر بالائی والا استعمال کیا جائے تو وزن بڑھنے کا امکان نہیں رہتا۔

• آپ کو صرف بری چکنائی جن میں ٹرانس فیٹس، پروسیسڈ فرائیڈ کھانے بھی شامل ہیں نہیں کھانے ہیں۔ سی فوڈ آپ کو فائدہ دے گا۔ خواہ آپ جھینگے کھائیں یا مچھلی، بس خیال رہے کہ ڈیپ فرائیڈ کرنے سے گریز کیا جائے، سبز چائے اور پانی زیادہ پئیں۔ پھر 45 منٹ کی تیز قدمی کے لئے بھی وقت نکالئے۔

• خاتون! اگر آپ کے بال ضرورت سے زیادہ گریں تو پریشان ہوئے بغیر اپنی غذا میں جھینگے، انڈے، اخروٹ، مٹر، گاجر، جو اور جئی کے دلئے، آلو بخارا اور سیب شامل کرلیں۔ کچھ ہی عرصے بعد بالوں میں چمک اور مضبوطی آنے لگے گی۔ علاوہ ازیں ہلکا شیمپو آپ کے لئے مناسب رہے گا جسے ہم بے بی شیمپو کے نام سے جانتے ہیں یا پھر اصلی سکاکائی کا صابن مل سکے تو اس سے سر دھوئیں اور بالوں میں مساج کے لئے ناریل کا تیل زیادہ مفید ہے۔ جس عرصے میں بال گر رہے ہوں تو کوشش کریں کہ بال کو نہ تو پرم کروایا جائے نہ کوئی ہیئر ڈائی وغیرہ استعمال کیا جائے بلکہ اپنی ہیئر اسٹائلسٹ سے مشورے کے بعد بالوں کو پروٹین ضرور کروایا جاسکتا ہے۔ آپ کو آئرن اور فولک ایسڈ بھی استعمال کرنے چاہئیں مگر ان کی مقدار کا تعین ڈاکٹر سے کروائیں۔

• ماں بننے والی خواتین کو ہر ہفتے میں کم از کم 3 مرتبہ سمندری غذاؤں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ ان کا دوران خون بہتر رہے۔ ننھے بچے کی ذہنی استطاعت اور اہلیت میں بروقت اضافہ ہوتا رہے۔

کراچی سے کاجر کریک سے دریائے سندھ کے آخری علاقے کی 17 بڑی کریکس میں 6 ہزار سے زائد مچھلی کے نسل کش جال لگا کر پلہ مچھلی کو مکمل طور پر ختم کیا گیا ہے۔ ہر سال جاری مہینوں میں نمکین پانی سے میٹھے پانی کی طرف سفر کرنے والی پلہ مچھلی کے راستوں پر نسل کش جال لگا کر اسے میٹھے پانی تک پہنچنے سے روکا گیا۔ پلہ مچھلی سے بھرپور سمندر اور دریا آہستہ آہستہ غیر فطری طریقوں، بااثر افراد کی لالچ اور محکمہ فشریز کی غیر ذمہ داری کی وجہ سے پلہ مچھلی نایاب ہوگئی ہے۔ یہ مچھلی اب ایران سے درآمد کی جارہی ہے اور اس کی قیمت دو ہزار سے تین ہزار روپے تک ہوگئی ہے۔ جو عام آدمی کے کھانے کے بس میں نہیں رہی۔

نسل کش جال فشریز کے افسران کی رضامندی اور بھاری رشوت کے عوض پھٹی کریک، سینڈری کریک، گھوڑو کریک، مل کریک تک اور دریائے سندھ کے راستوں چھر یجا میان، موسیٰ میان، روہڑی میان، آتھرکی میان سمیت متعدد راستوں پر جال لگا کر بڑے پیمانے پر پلہ مچھلی کی نسل کشی کی جارہی ہے۔

حکومت سندھ کی طرف سے چھوٹی آنکھوں والے جالوں کے خلاف منظور کئے گئے سندھ اسمبلی کے قانون کی سرعام خلاف ورزی ہے اور ان جالوں کے خلاف آواز بلند کرنے والے غریب اور مسکین ماہی گیروں پر بااثر افراد نہ صرف تشدد کرتے ہیں بلکہ سمندر سے مچھلی کا شکار کرنے سے بے دخل بھی کرادیتے ہیں۔

پاکستان فشر فوک فورم کی رپورٹ میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ مچھلی کی نسلی افزائش کے دو مہینوں جون، جولائی میں شکار پر پابندی میں ایک ماہ کم کرکے فقط جولائی کا مہینہ رکھا گیا ہے لیکن پھر بھی سرکاری سطح پر عمل نہیں کرایا جاسکا۔

مذکورہ رپورٹ میں حکومت اور محکمہ فشریز کی توجہ مبذول کراتے ہوئے مطالبہ کیا گیا ہے کہ ساحلی پٹی پر بااثر افراد کی طرف سے محکمہ فشریز کی رضامندی سے لگائے گئے نسل کش جالوں کے خلاف منظم اور بھرپور کارروائی کرکے جال نکالے جائیں تاکہ ماہی گیر بھوک و بدحالی سے بچ سکیں۔

سمندری حیات کا عرصۂ حیات، ایک مسئلہ

سمندر کو ماحولیاتی تباہی سے کیسے بچایا جائے؟

پاکستان فشرفوک فورم (PFFF) سمندری حیات کے تحفظ کی واحد نگراں غیر سرکاری تنظیم ہے۔ سمندری حیات اور اس سے وابستہ مزدوروں کے حقوق کے لئے آواز اٹھاتی ہے۔ ہمیں اسی تنظیم کے اغراض و مقاصد کی روشنی میں متعارف سمندر کی جھلک دیکھنی ہے۔

کراچی ماہی گیروں کی بستی ہے۔ یہی نہیں بلکہ ساحلی پٹی سندھ سے بلوچستان تک پھیلی ہوئی ہے اور سمندر سے جڑی اس بستی سے لاکھوں افراد کو رزق ملتا ہے مثلاً وہ جو ماہی گیر ہیں یا مچھلی جھینگوں کے بیوپاری ہیں۔ حیرت کا امر یہ نہیں ہے کہ کراچی کے صنعتی فضلے اور ویسٹیج کو بحیرہ عرب کے اس ساحل پر ضائع کیا جاتا ہے بلکہ قابل افسوس پہلو یہ ہے کہ ہمارے ہاں سمندروں، دریاؤں اور جھیلوں کے نیلے پانیوں کی شفافیت کو قائم رکھنے کی واضح حکمت عملی نظر نہیں آتی۔

ہمارا نیلا سمندر اب مختلف قسموں کی صنعتی اور گھریلو آلودگیوں سے بھر رہا ہے۔ صرف کراچی میں یومیہ 500 ملین گیلن میونسپل اور انڈسٹریل فضلہ ٹریٹ کئے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے جبکہ 10,000 میٹرک ٹن کچرا روزانہ مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر کی نذر کیا جا رہا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97ء تمام فیکٹریوں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کا پابند کرتا ہے تاہم اس قانون پر عملدرآمد نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح میونسپل فضلے کو ری سائیکل کرنے کی ضرورت ہے۔

ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ نے اپنی پروڈکشنز کے آغاز ہی میں فیکٹری میں یہ ٹریٹمنٹ پلانٹ نصب کر لیا تھا۔ الحمدللہ ڈالڈا اپنی اس کوشش میں کامیاب ہے کہ سمندری حیاتیات کے بچاؤ سے انسانی زندگی کی بقا ممکن ہے۔

سمندر میں آلودہ پانی پھینکنے سے بہتر ہے کہ صنعتیں اپنے ٹریٹمنٹ پلانٹس لگائیں اور اسے ٹریٹ کرنے کے بعد مقامی باغبانی اور کاشتکاری کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کریں ورنہ سمندری حیات کو زبردست نقصان پہنچے گا اگر بروقت ایسے اقدامات نہ کئے گئے تو وہ وقت دور نہیں جب سمندری حیات کی نسلی افزائش رک جائے گی یا جس قدر پیداوار حاصل ہوگی وہ زہریلی کثافتوں سے اس قدر آلودہ ہوگی کہ جسے بطور غذا استعمال کرنا ممکن نہیں رہے گا۔

تمر کے جنگلات کا تحفظ کیوں ضروری ہے؟

کیماڑی، منوڑہ اور دیگر ساحلی گوٹھوں کے آس پاس تمر Mangroves کے جنگلات دراصل مچھلیوں کی نرسریاں ہیں۔ انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آ رہی ہے۔ یہ جنگلات ماحول سے زہریلی کثافتیں جذب کرتے ہیں۔ یہ خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے قدرتی سیف گارڈز بھی ہیں اور سندھ کا ساحلی کنارا بحر ہند کی سونامی لہروں کے دائرے میں آتا ہے چنانچہ سمندری حیات پر عرصہ حیات تنگ کرنے کے اقدامات سے گریز ضروری ہے۔

نقصان دہ جال سمندری غذاؤں کے ضیاع کا سبب ہے:

سمندری غذاؤں کے شکار میں استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی مچھلی اور جھینگوں کی پیداوار میں کمی آ رہی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ مچھلی پکڑنے کے لئے خواتین ماہی گیر بھی گہرے سمندر میں جاتی ہیں۔ یہ ایک ہاتھ سے پھنسی ہوئی مچھلی یا جھینگے نکالتی ہیں تو دوسرا ہاتھ جال میں ہوتا ہے اور سمندر کی سرکش لہریں ان پر پانی اچھالتی ہیں یہ بڑا خطرناک روزگار ہے۔

ان خواتین میں ایسی بھی ہیں جو ریشمی ڈوریوں سے مچھلی پکڑنے کا جال خود بناتی تھیں لیکن اب مشینی جال کا دور آ چکا ہے۔ اب ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی کھپت نہیں ہے۔ گو کہ جال کی وجہ سے مچھلیوں کی نسل کشی بھی ہو رہی ہے۔ جھینگے اور کیکڑے صاف کرنے کی صنعتوں میں ہزاروں کی تعداد میں خواتین ماہی گیر مصروف کار نظر آتی ہیں۔ کبھی موقع ملے تو اہل کراچی فش ہاربر جا کر انہیں کام کرتا دیکھ سکتے ہیں۔ لہولہان انگلیوں اور دکھتے ہاتھوں سے جھینگوں کی صفائی کرتے ہوئے وہ صرف اپنی ضرورتوں اور مجبوریوں کی فکر کرتی ہیں۔ برف میں رکھے یخ جھینگے صاف کرنا، خواتین جانتی ہیں کہ کتنا مختلف اور تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔

مئی، جون اور جولائی یہ تین مہینے ماہی گیروں کے لئے معاشی طور پر بدحالی کے ہوتے ہیں۔ جس میں ڈوبنے کے خطرات کی وجہ سے مچھلی پکڑنے کے لئے گہرے سمندر میں جانے پر پابندی ہوتی ہے۔ اس دوران یہاں خواتین کو روزگار نہیں ملتا۔ چنانچہ ان کے لئے متبادل ذرائع آمدن تلاش کرنا بہت ضروری ہے۔

آبی وسائل کے تحفظ کے لئے چند تجاویز:

- اوورفشنگ اور ڈیپ سی ٹرالرز پر پابندی عائد کی جائے تو سمندری غذاؤں کی پیداواری صورتحال بہتر ہو سکتی ہے۔
- سمندر، دریاؤں، جھیلوں اور ڈیمز کے ماہی گیروں کو منظم کیا جائے۔ جائز حقوق انہیں دلائے جائیں تو بہتر ہے۔
- آلودگی کی روک تھام کی کوششوں میں حکومتی اداروں، سیاسی قوتوں اور صنعتکاروں کی تنظیموں سے تعاون کا اعادہ ہوتا رہے۔
- پاک بھارت سمندری حدود کے مسائل بھی توجہ چاہتے ہیں۔ ماہی گیری کے دوران پاکستانی اور ہندوستانی سرحدوں کو عبور کر لینے والے افراد کو گرفتار کر لیا جاتا ہے انہیں یہاں اور وہاں سالہا سال قید و بند کی صعوبتیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اگر بھارتی اور پاکستانی سول سوسائٹی آپس میں یکجہتی کا مظاہرہ کرے تو دونوں طرف کے ماہی گیر جلد ریلیز ہو سکیں گے۔
- آپ نے اکثر اسکول کے بچوں کو کراچی کی معروف ساحلی پٹی سی ویو کے ساحلی اور میدانی علاقوں کی صفائی کرتے دیکھا ہوگا۔ ان بچوں سے آپ نے کیا سیکھا؟ صفائی نصف ایمان ہے۔

جان لیجئے کہ سمندر بھی آپ کا اپنا ہے، اس کی لال ریت اور نیلے پانی کو صرف تصور ہی میں نہیں بسانا ہے۔ یہ جتنا آلودہ ہو چکا، ہو چکا اب مزید نہیں ہونا چاہئے۔ سمندر کا قرض محبت سے اتاریئے اس سے پہلے کہ اسے طیش آ جائے!

مچھلی دماغ کی غذا

اور دل کی ہے دوا

اگر آپ ذہنی چستی چاہتے ہیں اور دل کے دورے سے بھی بچنا چاہتے ہیں تو مچھلی کھایا کیجئے۔ اس سفید گوشت میں ایک خاص قسم کے روغنیات Omega-3s موجود ہیں جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ مچھلی سر، دماغ اور دل کے لئے مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں۔ یہ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ مزاج کے لحاظ سے تازہ مچھلی پہلے درجے میں سرد اور دوسرے درجے میں تر ہے۔ بام مچھلی گرم اور تر ہے نمک لگا کر سکھائی جانے والی مچھلی بھی گرم تاثیر رکھتی ہے۔ حیدر آباد دکن اور بنگال میں مچھلی کی یہ قسم روزانہ کھانوں کا حصہ بنتی ہے۔ سنول اور روہو مچھلی بھی گرم ہیں تاہم اس سے صحت وتوانائی میں اضافہ ہی ہوتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں فاسفورس کی موجودگی جسم کی نشوونما کے علاوہ دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ ذہانت میں اضافے کے لئے یہ بہترین ٹانک ہے۔ بالوں کی نشوونما کے لئے بھی مچھلی کا سفید گوشت بہت مفید ہے۔ اس میں وٹامن-A اور D بھی موجود ہیں اور یہ دونوں وٹامنز آنکھوں، جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس کے گوشت میں وٹامن-B خصوصاً نیامین اور B6 بکثرت پائے جاتے ہیں۔ یہ وٹامنز لحمیات کو ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ اس لئے جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی معدنیات، فاسفورس، پوٹاشیم، فولاد اور آئیوڈین بھی فراہم کرتی ہے۔

مچھلی سے حاصل ہونے والا فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور انہیں بیماریوں سے بچاتا ہے۔ پرہیزی غذا کھانے والے یا دوسرے معنی میں باشعور غذا کھانے والے افراد جانتے ہیں کہ مچھلی کم کیلوریز والی پروٹین ہے۔ ایک پکی ہوئی سفید مچھلی کا 100 گرام کا ٹکڑا، ایک بالغ انسان کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے کم کیلوریز ہوتی ہیں۔

سیر شدہ چربی اور مچھلی کی غذائیت

اکثر سمندری غذاؤں میں سیر شدہ چربی کی مقدار کم ہوتی ہے جو کہ خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتی ہے۔ ایک مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات صرف گیارہ سے ستائیس فیصد سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں اس کی مقدار 48% فیصد ہوتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین کرنی چاہئے کہ کیمیائی اصطلاح میں منجمد چکنائی سیر شدہ کہلاتی ہے مثلاً مکھن، حیوانی یا بناسپتی گھی وغیرہ اس کے برعکس عام درجہ حرارت پر نہ جمنے والی حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔

تازہ ترین معلومات

اومیگا-3 ایس کولیسٹرول کو خون سے پاک کرتے ہیں۔ مچھلی کا تیل (قدرتی روغن) خون کے ان اجزاء کا توازن بدل دیتے ہیں جنہیں Lipoproteins کہا جاتا ہے۔ مچھلی کا تیل قلبی امراض کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق دل کے دورے کی شرح مچھلی کھانے والوں میں کم ہوتی ہے۔ خون کا گاڑھا پن بھی دل کے دورے کا سبب بنتا ہے۔ مچھلی کا تیل خون کو گاڑھا یا منجمد نہیں ہونے دیتا اور نہ ہی Clots بنتے ہیں جو دل کے دورے کے اہم اسباب میں سے ایک ہے۔

اومیگا تھری بلڈ پریشر کم اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کے درد کی تکالیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ کر دماغی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی سے ڈپریشن کا علاج

ماہرین نے ڈپریشن کے مریضوں میں سینوٹونین کی کمی کو نوٹ کیا۔ شیزوفرینیا کے مریضوں کی جنونی کیفیت میں کمی لانے کے لئے مچھلی کو بطور دوا تجویز کیا جاتا ہے۔ دراصل ان اعصابی مریضوں کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بے حد کم ہو چکی تھی یا پھر تھی ہی نہیں۔

طبی افادیت اور خواص

یہ گرم مزاج افراد میں قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ سل، تپ دق، خشک کھانسی، گردہ کی کمزوری، یرقان اور آواز کی صفائی کے لئے مچھلی کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

شوربے والی مچھلی کی افادیت

اس کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دبلے پتلے، لاغر اور کمزور افراد کے بدن کو قوی بناتا ہے۔ اس لئے تازہ مچھلی کا سالن کھانا تلی ہوئی شکل کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔

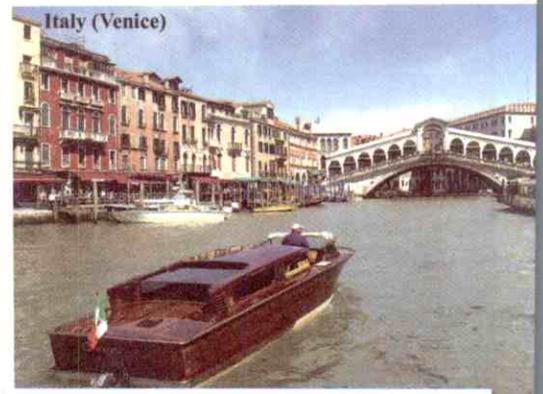
مشورہ

تالاب یا جوہڑ کی مچھلی نہ خریدیئے۔ سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ غذائیت رکھتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

مختلف ممالک گھومئے... چکھئے ذائقے مچھلی کے

Italy (Venice)

اس ملک کے 3 شہر وینس، روم اور میلان بے مثال فطری خوبصورتی اور پرسکون رومانوی ماحول کی وجہ سے خاص شہرت رکھتے ہیں۔ اس شہر میں صوتی آلودگی یعنی شور شرابے سے ہٹ کر پرسکون علاقہ دیکھنا ہو تو رومیو جیولیٹ کی سرزمین Verona چلئے۔ یہاں موسیقی، لذیذ پکوان اور مصوری کے شاہکار حیرت زدہ کر دیتے ہیں۔ جنوبی اٹلی کو City of Canals کہا جاتا ہے۔ دو لاکھ ستر ہزار سے زائد نفوس پر مشتمل آبادی والے اس شہر کی روایت بتاتی ہے کہ شہر آباد ہونے کے بعد یہاں پانی چھوڑا گیا۔ یہ پانی دن میں دو بار فلٹر ہوتا ہے اور نکاسی آب کا موثر ترین نظام ہونے کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

اطالوی مچھلی کے ذائقے

وینس میں ہزار قسم کی مچھلیاں نہ سہی مگر اسے پکانے کے انداز اتنے ہی مختلف ہیں وہ کھانوں کے اسٹارٹرز میں بھی مچھلی کے پاپڑ، ساسجز، پاستا اور ہری سلاد میں مچھلی کے چنکس شامل کرتے ہیں۔

مختلف اطالوی سوپس میں بھی مچھلی کے سر کی یخنی شامل کی جاتی ہے۔

یہاں لابسٹر کے علاوہ Crawfish کے نام سے مچھلی وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔

Craw Fish

Indonesia(Bali)

Satelilit

بالی، انڈونیشیا کا دارالحکومت

ریتیلے ساحل، بہترین قدرتی صناعی خوبصورتی اور آثار قدیمہ کے ساتھ ساتھ بدھ مت اور اسلام کے پیروکار یہاں مختلف ثقافتوں اور پکوانوں کے دلدادہ نظر آتے ہیں۔ بالی کے یوگا مراکز اور متبادل طریقہ علاج کے ماہرین دنیا بھر کے Spas میں مدعو کئے جاتے ہیں اور سیاح خود بھی یہاں مختلف تھراپیز کرانے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

بالی کا سی فوڈ قیمہ

اسے SATE LILIT کہا جاتا ہے جسے لیمن گراس کے گرد لپیٹ کر روسٹ کیا جاتا ہے۔

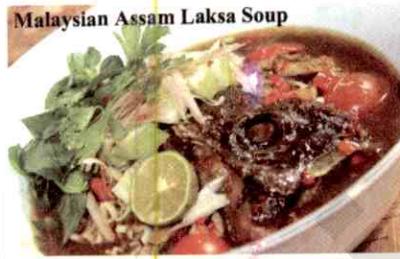
France (Paris)

Seafood Curry

پیرس

بنکاک، تھائی لینڈ یا سنگاپور یہاں رات کی سماجی سرگرمیاں آدھی رات کو ختم ہوجاتی ہیں مگر فرانس کا شہر پیرس ایسا گلیمرس اور رومینس کی جگہ ہے جہاں آدھی رات سے دن چڑھتا ہے۔ خوشبوؤں، مصوری و مجسمہ سازی، موسیقی یعنی فنون لطیفہ کے ساتھ ساتھ بہترین مگر مہنگا فرانسیسی کیوزین کے معیار کو دیکھئے تو محسوس ہوتا ہے ہر آدمی درجہ اول کی خاص زندگی گزارتا ہے۔

پیرس کی مچھلی کے فلیور

لوگ شیل فش زیادہ پسند کرتے ہیں دیگر سمندری غذاؤں میں جھینگے اور کیکڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں، البتہ وائن میں شیل فش تیار کرنا اس ملک کے کھانوں کی تہذیب وتمدن کو ظاہر کرتا ہے۔ مسلمانوں کو یہاں پاکستانی انداز کی فرائیڈ فش کھانے کو جی چاہے تو وہ ہندوستانی ریسٹورنٹ ANNAPURNA کا رُخ کرسکتے ہیں۔

Malaysia

Malaysian Assam Laksa Soup

K.L.Tower

ملائیشیا

یہ سرزمین کسی ماہر مصور کی کینوس پر بنائی ہوئی لینڈ اسکیپ کی حسین تصویر ہے۔

یہ ملک ہم سے 10 برس بعد یعنی 31 اگست 1957ء کو آزاد ہوا۔

دارالحکومت کوالالمپور کا نام آپ کو اذلان شاہ ہاکی ٹورنامنٹ کے حوالے سے یاد ہوگا۔ یہاں آپ کو پام کے درخت خوش آمدید کہیں گے ایک دور تھا جب یہ ملک دنیا میں سب سے زیادہ پام آئل پیدا کرتا تھا۔

Langkawi لنکاوی

یہاں بیشتر ہوٹلوں کے باہر سی فوڈ کے بورڈ لگے نظر آئیں گے۔ دنیائے پکوان کا کونسا ایسا انداز ہے جس سے مچھلی، کیکڑے اور جھینگے نہ تیار کئے جاتے ہوں۔ پریزنٹیشن اتنی بھلی کہ آپ روزمیری، باسل اور کالے نمک کی آمیزش سے ہر چیز چکھنا چاہیں گے۔ گوکہ لنکاوی ایک چھوٹا قصبہ ہے لیکن سیاح یہاں کثیر تعداد میں آتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ قصبے کی خوبصورتی دیکھنے کے لئے اسی مرکزی شاہراہ پر کنارے کنارے ہوٹل قطار سے بنے ہیں اور بکنگ آسانی سے نہیں ملتی۔

Freshwater Lake

دنیا میں کسی جگہ کے سمندر کا پانی میٹھا نہیں مگر یہاں ہے اور یہیں آپ کو میٹھے پانی کی مچھلی بھی نظر آتی ہے۔ سولر بوٹس اور بنانا بوٹس کو دیکھنے اور اس میں سیر کرنے کا لطف بھی یہیں آتا ہے۔ بنانا بوٹ کو سولر کے ساتھ رسی کی مدد سے باندھ دیا جاتا ہے اس طرح یہ کیلے کی شکل کی ربر کی کشش دوڑنے لگتی ہے۔ سواریاں خوش ہوکر چلاتی ہیں اور دس منٹ بعد ہنستی مسکراتی اتر آتی ہیں۔

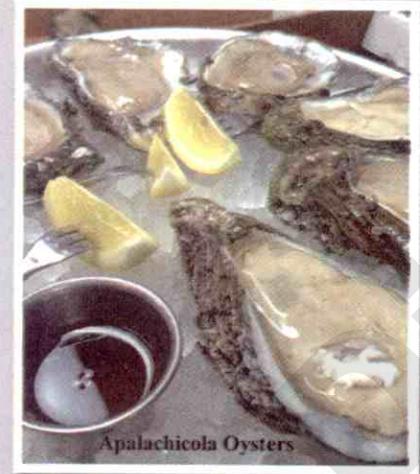
K.L Tower

یہ ٹاور ملائیشیا کا سب سے اونچا ٹاور ہے یہاں ایک ریوالونگ ریسٹورنٹ بھی ہے جہاں آپ ہرے مصالحے اور عام سرخ مصالحے میں تیار کئے ہوئے مچھلی کے سالن سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ مچھلی کو چاول، مقامی ڈش ناسی کندا، روٹی چنائے اور تلے ہوئے پران بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

Bengali Fish with Rice

Bangladesh (Dhaka)

بنگلہ دیش

سات دریاؤں کی سرزمین بنگلہ دیش سابقہ مشرقی پاکستان جغرافیائی بنیادوں پر علیحدہ ہوا تاہم ہماری ثقافت اور کھانوں کی روایتیں آج بھی ایک دوسرے سے مشابہت رکھتی ہیں۔ بنگال کی مچھلی کا سالن، مچھلی کا اچار اور خشک کر کے محفوظ کرنے اور بوقت ضرورت دال چاول جیسی سادہ ڈش کے ساتھ اسے تل کر کھانے کا رواج پاکستان کے بھی کچھ گھرانوں میں ہے۔

Apalachicola Oysters

Panama City Skyline

پاناما سٹی۔ سی فوڈ کی سلطنت

وسطی امریکہ کا یہ شہر پاناما 43 کلومیٹر تک پھیلا ہوا ساحلی علاقہ ہے۔ جہاں دودھیا چمکتی ریت، گرم پانیوں اور 320 دنوں تک چمکتے سورج تلے شاندار سی فوڈ اور روایتی مہمان نوازی سے مالا مال اس شہر میں جا کر دیکھئے تو لوٹنے کو جی نہ چاہے گا۔

مچھلی کا شکار، کشتیوں کی سیر، ڈولفنز کے ساتھ کھیلنا، Scuba اور Snorkeling کا شوق پورا کرنا ہو تو یہاں کے ساحل آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ پاناما سیپیوں کا دیس بھی ہے غوطہ خور ان سیپیوں کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں سمندر جنہیں ساحل پر اچھال کر پیچھے سمٹ جاتا ہے اور ایسی نادر و نایاب نقوش والی سیپیاں زیورات بنانے کے لئے چن لی جاتی ہیں۔

Camp Helen State Park

یہ جگہ خوبصورت تو ہے مگر شام سے پہلے پہلے سیاح واپس لوٹ جاتے ہیں کیونکہ دن بھر کی سمندری تفریحات مثلاً مچھلی کا شکار، بوٹنگ اور ہائیکنگ کر کے تھک جائیں تو اپنے ہوٹل ہی لوٹ چلیں تو بہتر ہے۔

St.Andrew's State Recreation Area

گھنا جنگل، دلدل، ساحل، صنوبر اور چیڑ کے درخت اور اگران کے ساتھ واٹر فرنٹ کیمپنگ کر لی جائے تو صرف دو گھنٹے زندگی کے یادگار لمحے شمار ہوں گے۔ بہار کے موسم میں مچھلی کا شکار عروج پر ہوتا ہے۔ مارچ میں میکریل، بلوفش، ٹراؤٹ، ریڈفش اور لیڈی فش ملتی ہیں جبکہ ٹیونا، باداکوڈا اور ماران پورے سال دستیاب ہوتی ہیں۔ سیاح غوطہ خوری اور مچھلی کے شکار کے لئے کرائے پر کشتیاں لیتے ہیں یہیں شکار کا سامان اور پیشہ ور شکاری بھی اپنی خدمات مستعار پیش کرتے ہیں۔

- شہر بھر میں کئی ریسٹورنٹس اور سینڈوچز بارز قائم ہیں جن میں Alfresco Dining بہتر جگہ ہے۔
- Oyster Bars یہاں کستورا مچھلی کو مقامی مصالحوں کے ساتھ تیار کر کے پیش کیا جاتا ہے۔
- Apalachicola Oysters شیل فش کے ساتھ ملا کر تیار کی جانے والی ڈش ہے۔ یہاں سیاح شوق سے کھاتے ہیں۔

یہ تھی اس ماہ کی سیر و سیاحت کی کہانی، ہم نے کوشش کی ہے کہ ایسی چھوٹی سی دنیا آپ کو دکھائیں جو محبتوں سے لبریز، ایک دوسرے کے لئے کشادہ دل اور ایک دوسرے کے لئے دیدہ و دل فرش راہ کئے، چھوٹا سا گلوبل ویلج ہے۔

ذائقے اور شہرت کا دھماکہ Pizza Point سے ہوا

یوں تو آپ کے شہر میں اور بھی پزا آؤٹ لیٹس ہیں مگر ٹھہریئے اگر Pizza Point کی 7 برانچز بیک وقت آپ کو اپنے ہر آؤٹ لیٹ سے گرما گرم، تازہ، خستہ اور مصالحے دار ذائقے سے بھرپور پزا پیش کرتے ہیں تو پھر کسی اور ہاٹ لائن پر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

Pizza Point پیش کرتا ہے بیک وقت 19 منفرد ذائقے جن میں چکن میکس، اسپائسی اٹالین، بیف سی سیلین، چیز لورز، چیز این پیپرونی، باربی کیو تِکا، چکن فجیتا سنسیشنز ویجی لورز، سپر میکس، شاورما لورز، بیف میکس، عریبئن پزا، اچاری ڈیلائٹ، بہاری تِکہ ،افغانی فیسٹ اور ملائی بوٹی

ایکسٹرا ٹاپنگ کے چٹخارے

پزا کے شائقین یہاں پائیں گے تکّے فجیتا مصالحے میں بسی چکن، شاورما چکن، اسموکڈ چکن، اُبلی چکن، پیپرونی، بیف، اسموکڈ ویل، اچاری، بہاری، افغانی، ملائی بوٹی اور موزریلا چیز کی خاص اور علیحدہ ٹاپنگز، جو بنائے آپ کے پزا کو اور بھی پُرلطف۔ یہ تمام ٹاپنگز آپ کے پزا کے ذائقے اور کھانے کی اشتہا بڑھانے کیلئے پیش خدمت ہیں۔

Pizza Point کی خدمات کا سلسلہ یہیں تک محدود نہیں آپ اپی ٹائزرز میں چیز گارلک بریڈ، پلین گارلک بریڈ، چیزی اسٹک، چکن نگٹس، چکن ونگز، چلی بائٹ، رنگوا اسٹو پر، چکی چیز رول، فرنچ فرائز یا پوائٹ پلیٹر طلب کیجئے۔

ہلکی بھوک میں ہمارے سنڈوچز اور پاستا سے محفوظ ہوا جا سکتا ہے، چکن پاستا، اسپیگھٹی اور چکن لزانیا کسی بھی دوسرے برانڈ سے زیادہ ذائقہ دار اور تازہ بہ تازہ اجزاء کے ساتھ بنائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہماری مڈنائٹ ڈیلز ہوں یا دھماکہ پلس ،ڈبل دھماکا اور ٹریل دھماکہ ہر خاص و عام میں پسند کی جا رہی ہیں جس کا ثبوت ہے Emerging Brands of the Year award.

اس کے علاوہ اپنی سہولت سے ایک فرد کی سرونگز سے لے کر 16افراد تک کی سرونگز کیلئے ہماری Hot Line کبھی نہ بھولئے جہاں 24x7 گھنٹے 111-P-Point
77-64-68 فری ڈیلیوری سروس جاری رہتی ہے۔

تو سوچ لیجئے جب بھی کبھی آپ نے 19 ذائقوں کے منفرد پزا آرڈرز کرنا ہوں اور کسی بھی دھماکہ ڈیل کے مزے لوٹنے ہوں تو یاد رکھئے Pizza Point کو۔

Pizza Point کی دو برانچیں DHA Phase V میں کھڈا مارکیٹ اور بدر کمرشل ایریا میں ہیں جبکہ گلشن اقبال بلاک 2 میں یونیورسٹی روڈ نزد سماما اور NED یونیورسٹی ایک شمالی ناظم آباد برانچ بلاک H کی فوڈ اسٹریٹ پر، شاہراہ فیصل برانچ پی ای سی ایچ ایس کراچی اور نارتھ کراچی سیکٹر 11-B پزا کے شائقین میں بے حد مقبول ہیں۔

HOT LINE
111-P-POINT
77-64-68

سلاد کا پتہ ہے بڑا فائدے بخش

ملی جلی سبزیوں کے ساتھ بنایئے، مفید اجزاء، وٹامنز اور معدنیات پایئے

سلاد Lettuce ایک قدیم پودا ہے۔ جس کے اصل وطن ایران اور ترکی ہیں۔ تاریخی شواہد کے مطابق اس کا استعمال 550 قبل مسیح سے ہو رہا ہے۔ ایرانی بادشاہوں کے دسترخوان پر سلاد پیش کرنے کی روایت چھٹی صدی عیسوی سے شروع ہوئی بعد میں یہ رومیوں میں مقبول ہوگئی۔ اہل چین بھی اسے 5 ویں صدی سے استعمال کر رہے ہیں بلکہ اب تو دنیا بھر میں اسے ذوق اور شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یورپ، عرب ممالک اور ایشیائی ملکوں میں ایسے فاسٹ فوڈ کی صنعت نے بھی ایک مستقل جزو کے طور پر اپنایا۔ اب امریکہ میں سلاد کے حصول کے لئے سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔

سلاد کے طبی فوائد:

اس کا شمار ایک حصے مصفیٔ خون کے طور پر ہوتا ہے۔ سلاد کے پتے غذا کو ہضم کرنے میں معاون اور مفید ہوتے ہیں۔ یہ جگر کی شکایات میں بھی فائدے بخش تسلیم کئے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جسم میں متعدی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اسے کسی طور پر بھی مضر صحت نہیں پایا گیا۔ صحت کا شعور رکھنے والے افراد باقاعدگی سے اسے کھاتے ہیں۔

سلاد کے طبی خواص:

سلاد خون کو صاف کرنے کے لئے معاون سبزی ہے۔ یہ جگر کی شکایتوں میں بھی فائدہ مند تسلیم کی جاتی ہے۔ اب شہروں میں بھی لوگ اس کے لطیف، خستہ اور خوش رنگ پتوں کے اس قدر رسیا ہو گئے ہیں کہ کھانوں کے ساتھ اسے شامل کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

سلاد کی کاشت آپ گھر پر بھی کر سکتے ہیں۔ اگر ایک دفعہ پروفیشنل مالی سے اس کا پودا لگوا لیا جائے تو پھر اس کی دیکھ بھال کرنا ایسا مشکل نہیں۔ کچن گارڈننگ کی بنیادی معلومات حاصل کر کے نہ صرف آرائشی باغبانی کی جا سکتی ہے بلکہ اپنے خاندان کی صحت کا اہتمام بھی کیا جا سکتا ہے۔

سنا ہے کہ بازار میں تیار سلاد کی کاشت میں گندے نالوں کے پانی کا استعمال کیا جاتا ہے ویسے تو یہ پانی سبزیوں کی اچھی نمو کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ سبزی میں مضر صحت اجزاء بھی شامل ہوتے جاتے ہیں۔ اگر آپ فوری طور پر سلاد کی کاشتکاری نہیں کر سکتیں تو بازار سے خریدی ہوئی سلاد کو دو سے چار پانیوں میں پتوں کو رگڑ رگڑ کر دھولیں اگر ان پر کیڑے مکوڑے یا داغ نظر آئیں تو اور بھی صفائی سے دھولیں۔

انتباہ:

بڑی دعوتوں اور شادی کی تقاریب میں سلاد Lettuce خاص طور پر نہ کھائی جائے۔ کھیرا، ٹماٹر، مولی یا چقندر ایسی سبزیاں ہیں جنہیں چھیل کر یا تراش کر سلاد کی شکل دی جاتی ہے مگر اکثر سلاد کے پتے احتیاط سے نہیں دھوئے جاتے لہٰذا انہیں نہ کھانے ہی میں عافیت ہے۔

ایک پونڈ سلاد کے پتوں میں درج ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں:

فائبر	31% فیصد
کیلوریز	57% فیصد
پروٹین	3.8 گرام
چکنائی	0.6 گرام
نشاستے	9.1 گرام
فاسفورس	78.0 ملی گرام
فولاد	1.6 ملی گرام
وٹامن-A	21980 (یونٹ)
تھیامن	0.35 ملی گرام
رائبوفلاوِن	1.01 ملی گرام
نیاسن	3.4 ملی گرام
وٹامن-C	335.0 ملی گرام

میٹھا، رسیلا کیلا

کئی مرضوں میں تریاق ہے

کیلا موٹا کرتا ہے ڈائٹنگ کرنے والی خواتین کو نہیں کھانا چاہئے۔ یہ قبض کرتا ہے۔ یہ تو بچوں کا پھل ہے۔ یہ اور اسی طرح کے کئی مفروضے عام طور پر سننے میں آتے ہیں مگر ٹھہریئے آج اس پھل کے خواص پر بات کرتے چلیں تا کہ اصل حقائق پر رہے نظر... کیلے میں 3 قدرتی مٹھاس سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز کے علاوہ فائبر بھی پایا جاتا ہے۔ اسے کھاتے ہی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ صرف دو کیلے کھا کر آپ 90 منٹ تک سخت محنت والا کام کر سکتے ہیں۔ دنیا کے کئی ممتاز کھلاڑیوں کا سب سے پسندیدہ پھل کیلا ہے اور یہی پھل دنیا میں سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔

متعدد بیماریوں میں کیلا صحت افزا پھل ثابت ہوا ہے ذیل میں ہم چند امراض کا ذکر کریں گے۔

ڈپریشن

کیلے میں ایک پروٹین Tryptophan شامل ہوتا ہے جسے Serotonin کے ساتھ جسم میں جذب ہونے کی صلاحیت بڑھتی ہے یہ ایسا کیمیائی مرکب ہے جو آپ کو سکون کا احساس بخشتا ہے۔ آپ کے موڈ کو بہتر بناتا ہے اور آپ خاصی دیر تک کام کر کے خود کو توانا محسوس کرتے ہیں۔

نسوانی تکالیف

تمام تر نسوانی تکالیف جن میں بالخصوص Premenstrual Syndrome (PMS) شامل ہیں اس سے بچاؤ کے لئے دواؤں کا سہارا لینے کے بجائے بچیاں کیلے کھالیا کریں تو افاقہ ہوسکتا ہے۔ شدید تکلیف کی صورت میں گائناکولوجسٹ سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ کیلے میں وٹامن B6 خون میں شکر کی سطح کو مناسب حد میں رکھتا ہے جس سے خاص ایام کے دنوں میں بچیوں کا موڈ ٹھیک رہتا ہے۔

بلڈ پریشر

اس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ اور سوڈیم برائے نام ہوتا ہے۔ اس طرح بلڈ پریشر کے مریض اسے بے دھڑک کھا سکتے ہیں۔ کیلے کی اس خاصیت کو امریکن فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے بھی تسلیم کیا ہے۔

دماغی طاقت

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پوٹاشیم بھرا یہ پھل طلباء کے سیکھنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے اور انہیں چوکس رکھتا ہے۔

قبض

کیلے میں چونکہ فائبر کی بہتات ہوتی ہے۔ اس لئے آنتوں کی تحریک کو یہ بحال رکھتا ہے اور قبض میں مبتلا افراد کیلے کھا کر قبض کشا دواؤں کے بغیر اپنا یہ مسئلہ حل کر سکتے ہیں۔ کیلا کھانے سے جسم میں قدرتی طور پر تیزابی مادے تحلیل ہوجاتے ہیں۔ اس لئے ہمیں سینے کی جلن یا کھٹی ڈکاریں آنا بند ہوجاتی ہیں۔

دوران حمل جی متلانا

ایسی ماں بننے والی خواتین جنہیں صبح بیدار ہوتے ہی ابکائی آتی ہے وہ ناشتہ نہ کر پاتی ہوں اور بھوک نہ لگنے کی شکایت عموماً ہوجاتی ہے وہ کیلے کھالیا کریں تو خون میں شکر کی سطح بہتر اور متلی کی شکایت رفع ہوجاتی ہے۔

گرمی کم کرنے والا پھل

دنیا کے بہت سے خطوں میں کیلا ٹھنڈا پھل تصور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر متوقع ماؤں کے جسمانی اور جذباتی درجہ حرارت کو کم کرنے کے لئے انہیں کیلا کھلایا جاتا ہے۔ تھائی لینڈ میں ماں بننے والی خواتین کو یہ سوچ کر کیلا کھلایا جاتا ہے کہ ان کا آنے والا بچہ پرسکون اور ٹھنڈے مزاج کا ہوگا۔

السر

کیلے کا گودا چونکہ نرم اور چکنا ہوتا ہے اس لئے آنتوں کے عوارض میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ معدے کی تیزابیت اور سوزش کو دور کرنے میں بے حد اکسیر سمجھا جاتا ہے۔

بنانا لوف

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کیلے	پانچ سے چھ عدد	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک پیالی	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
نمک	چٹکی بھر	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
انڈے	دو عدد		

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور میٹھا سوڈا ڈال کر دو سے تین مرتبہ چھان کر رکھ لیں
- چینی کو صاف ستھرے خشک گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- پیالے میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، دو منٹ بعد اس میں پسی ہوئی چینی ملا کر پھینٹیں
- پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کر کے پھینٹتے جائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرتے جائیں اور بیٹر کی اسپیڈ کم کر کے پھینٹیں
- کیلوں کو چھیل کر کانٹے سے ہلکا سا کچل لیں اور تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا دیں
- اوون کو 200°C پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، لمبے لوف ٹن کو چکنا کر کے اس میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک دیں
- آمیزے کو ٹن میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ سلائسز سنہری ہونے تک بیک کریں

لہسن کی ہیک کو کیسے کیا جائے دور؟

اس اینزائم سے ہیک دور کرنے میں معاون رہا سیب

لہسن پیاز کھا کر سانسوں اور پسینے میں ہیک کا ناگوار احساس کوفت میں مبتلا کرتا ہے۔ ادھر انہیں کھائے بنا بھی کھانوں کا ذائقہ اور لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی حاصل نہیں ہوسکتی۔ دوسرے یہ تمام خوبیاں مل کر ہمارے دیس اور بدیس دونوں کھانوں کو حیوانی پروٹین کے نقصانات کا ازالہ کرتے ہیں اس طرح ہمارے کھانے متوازن ہوتے ہیں۔

منہ کی ہیک کو دور کرنا ایسا کٹھن نہیں ہوتا۔ اگر آپ سیب کی چند قاشیں، لیموں کا تازہ جوس، چار سے چھ پتے پودینہ، پارسلے کی چند پتیاں کھالیں تو یہ ہیک دور ہوسکتی ہے۔

امریکہ میں شائع ہونے والے جرنل آف فوڈ سائنس کی رپورٹ کے مطابق سبز چائے، پارسلے اور پالک بھی اس ضمن میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

لہسن میں ایک مخصوص سیلفائڈ (AMS) نامی ایسا مرکب پایا جاتا ہے جو نظام ہاضمہ کے دوران نہیں ٹوٹ پاتا یہی وجہ ہے کہ اسے کھانے والے کی سانسوں اور پسینے سے اس کی ہیک مستقل خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس تجربے کے دوران رضا کاروں کو کچا لہسن کھانے کے لئے دیا گیا تھا تاکہ ان کی سانسوں سے تیز ہیک پیدا کرنے والے لہسن کے مرکبات کا جائزہ لیا جاسکے۔ اس کے بعد انہیں اس ہیک سے چھٹکارا دلانے کے لئے مختلف غذائیں کھانے کے لئے دی گئیں جن میں سیب سب سے مفید اور موثر تھا۔ تمام کچی سبزیوں اور پھلوں میں یہ زود اثر پھل تھا۔

اوہایو اسٹیٹ یونیورسٹی کے فوڈ سائنس اور ٹیکنالوجی ڈپارٹمنٹ کی پروفیسر Sheryl Barringer کا کہنا ہے کہ سیب کھانا لہسن کے اینزائم سے ہیک دور کرنے میں بہترین حل ہے۔ دراصل ان تمام غذاؤں میں پولی فینولز نامی مرکب سے بھرپور ہوتی ہیں جو لہسن کے تیز ہیک پیدا کرنے والے مرکب کو توڑ دیتی ہیں۔ اسی طرح لیموں کی تیزابیت بھی ہیک دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

پروفیسر Sheryl کہتی ہیں "لہسن کی ہیک توڑنے کے لئے کھانوں میں ان اجزاء کو شامل کرلینا مفید ہوتا ہے جبکہ دودھ بھی لہسن میں طویل عرصے تک ہیک پیدا کرنے والے کیمیکل کو کم کردیتا ہے یعنی 200 ملی گرام دودھ کا گلاس سانسوں سے آنے والی اس ہیک میں 50% فیصد کمی کردیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے چکنائی سے بھرپور دودھ زیادہ بہتر نتائج دیتا ہے۔ لہسن والے کھانوں کے بعد اگر دودھ پی لیا جائے تو اس کی تیز ہیک کے اخراج سے بچا جاسکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل

صحت مند دل کی دھڑکن

Hypertension کیا ہے؟

Hypertension کو عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں بلڈ پریشر بلند رہتا ہے۔ اکثر لوگ سالوں سے بلڈ پریشر کے مریض ہوتے ہیں لیکن انہیں پتا بھی نہیں ہوتا ہے۔ اکثر اوقات اس کی کوئی علامات بھی نہیں ہوتی ہیں لیکن اگر بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو یہ شریانوں اور پورے جسم کے اہم حصوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے بلڈ پریشر کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔

Hypertension ایک عالمی سطح پر پھیلی بیماری!

ہائی بلڈ پریشر یا بلڈ پریشر سے عالمی سطح پر ہر سال 94 لاکھ افراد کی موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ 1.5 ارب لوگ اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ یہ اپنی نوعیت کا واحد سب سے بڑا خطرے کا ایسا عنصر ہے جو پوری دنیا میں اموات کا سبب بننے کے ساتھ ساتھ دل کی دوسری بیماریوں فالج، گردوں کے امراض اور ذیابیطس کا بھی سبب بنتا ہے۔

عالمی دن برائے Hypertension کیا ہے؟

عالمی سطح پر Hypertension دن کا انعقاد کیا جاتا ہے جس میں بلڈ پریشر کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں فالج، دل اور گردوں کے امراض کے بارے میں عوام کو آگاہی دینے کے ساتھ ساتھ اس کی نشاندہی اور روک تھام کی تدابیر بھی بتائی جاتی ہیں۔ یہ دن ہر سال 17 مئی کو منایا جاتا ہے۔

صحت مند بلڈ پریشر کیا ہے؟

اپنے بلڈ پریشر کو جانئے:

جیسا کہ Hypertension اور AF اکثر باہم منسلک ہوتے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ جب گھر پر ہوں بلڈ پریشر چیک کرنے والے ایک تکنیکی آلے سے اپنا بلڈ پریشر جانچتے رہیں۔ اچھی صحت کے لئے باغور دیکھئے کہ آپ کا بلڈ پریشر اوپر کی سطح پر 135mmHg سے کم ہو اور نیچے کی سطح پر 85mmHg سے کم ہو۔ بلڈ پریشر کو جانچنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ پرسکون اور خاموش ہوں اور کسی بھی جسمانی ورزش کو کئے ہوئے کم از کم آدھا گھنٹہ گزر چکا ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کف آپ کے بازو پر ٹھیک طرح سے جما ہوا ہو۔ کمر کو سیدھا کر کے بیٹھیں اور ٹانگوں کو ایک دوسرے کے اوپر مت کریں۔

صحت مند دل کی دھڑکن کیا ہے؟

اپنی دھڑکن یا ترتیب کو جانئے:

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے دل کی دھڑکن یا اس کی ترتیب ٹھیک ہے؟ جس وقت آپ اپنا بلڈ پریشر جانچ رہے ہوں تب ہی آپ اپنی نبض کو بھی جانچ سکتے ہیں۔ معمول سے زیادہ نبض کی رفتار 10 دھڑکن/منٹ اور کبھی 150 دھڑکن/منٹ بھی ہوتی ہے۔ دل کی غیر موزوں دھڑکن یا ترتیب کو جانچنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اس کی علامات میں سینے میں غیر موزوں دل کی دھڑکن، تھکاوٹ، بیہوشی کا محسوس ہونا یا پھر کچھ بھی محسوس نہ ہونا شامل ہیں۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ اپنے طبی معالج سے رجوع کریں جو کہ AF جیسے سادہ ٹیسٹ سے اس کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

پرہیز بہترین علاج ہے:

فعال رہئے، ہمیشہ!

فعال رہنے سے بلڈ پریشر اور Atrial Fibrillation کی روک تھام کو تقریباً ممکن بنایا جا سکتا ہے۔ ہلکی پھلکی سرگرمیوں جیسے کے باغبانی، چہل قدمی اور گھر کے کاموں میں حصہ لیں۔ (یہ بات تحقیق سے ثابت شدہ ہے)

پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں:

صحت مند کھانا ہمیشہ آپ کے لئے موزوں ہے۔ زیادہ پھل اور سبزیاں کھانا شروع کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ اپنے کھانے میں سبزی شامل کریں۔ پھل اور خشک میوہ جات ان کی قدرتی شکل میں استعمال بطور اسنیک کریں یا پھر ایک پھل یا سبزی (ہر رنگ کی) روزانہ استعمال کریں۔

جلدی میں تیار ہونے والے کھانے کم کھائیں:

ایسی خوراک کم کھائیں کہ جس میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار زیادہ ہو یہ مرکبات زیادہ تر فاسٹ فوڈ، ڈبہ بند کھانوں اور ریسٹورنٹ کے کھانوں میں پائے جاتے ہیں۔ گھر میں پکائے جانے والے کھانوں میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے اور یاد رکھئے کہ نمک دانی کو کھانے کی ٹیبل سے ہٹا دینا آسان کام ہے۔

تمباکو نوشی نہ کریں:

تمباکو نوشی موت اور معذوری کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے بند کر دیں۔

Hypertension کا علاج، بلڈ پریشر کی ادویات:

کئی ادویات ہیں جو بلڈ پریشر کم کرتی ہیں وہ عارضہ قلب اور فالج کو روکنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔

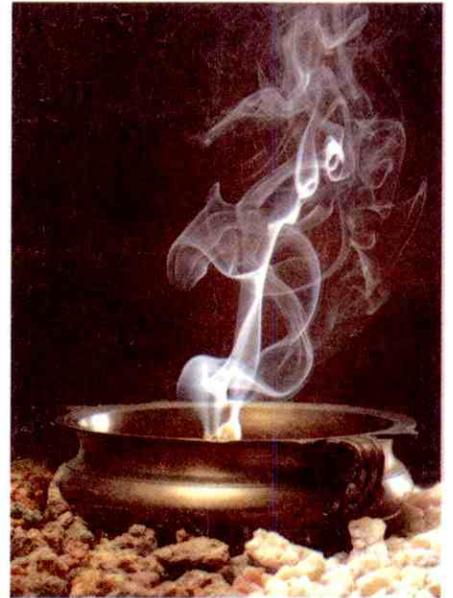
اس سلسلے میں اپنے معالج یا کسی طبی ماہر سے اپنی ذاتی صحت کے بارے میں مشورہ کیجئے اور مندرجہ ذیل باتوں کو یاد رکھئے:

- اپنے معالج کے بتائے ہوئے طریقے سے اپنی طبی ادویات کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- اکثر لوگوں کو بلڈ پریشر ٹھیک رکھنے کے لئے ایک سے زیادہ طبی ادویات لینی پڑتی ہیں۔
- کسی بھی قسم کے ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے معالج کو بتائیں۔
- ادویات کے استعمال کے دوران بھی بلڈ پریشر کو جانچتے رہیں۔

لوبان کی دھونی کرے گھر کو معطر

اور یہ ہے سرطان کا علاج بھی...

ایک مخصوص درخت کی چھال کو چھیل کر جو گوند یا ریزش حاصل کی جاتی ہے اور جو سخت ہونے کے بعد لوبان کی شکل اختیار کر لیتی ہے، اسے عود دانوں میں جلا کر دھونی کے ذریعہ ماحول کو معطر کیا جاتا ہے۔ عرب اور مسلمان ملکوں کی ثقافت میں لوبان کا استعمال عام ہے۔ اب سائنسدانوں نے لوبان کی ایک طبی خصوصیت بھی دریافت کی ہے ان کا کہنا ہے کہ لوبان کو بیضہ دانی کے سرطان کے علاج میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

برطانیہ کی لیسیٹر یونیورسٹی کے محققین نے دریافت کیا ہے کہ لوبان میں ایک مخصوص کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے جو سرطانی خلیوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس قسم کے خلیات سے جو رسولیاں تشکیل پاتی ہیں ان کا علاج کٹھن اور پیچیدہ بھی ہوتا ہے۔ بیضہ دانی کے سرطان کے ساتھ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ابتداء میں اس کی کوئی علامت دیکھنے میں نہیں آتی۔ اس کی تشخیص اسی وقت ممکن ہوتی ہے جب بہت تاخیر ہو چکی ہوتی ہے اور مرض پھیل چکا ہوتا

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نسوانی کینسروں میں اسے نہایت مہلک کینسر قرار دیا جاتا ہے۔ ہر سال مغربی ملکوں میں Ovarian Cancer کے دس ہزار سے زائد واقعات دیکھنے میں آتے ہیں ان میں سے متعدد خواتین موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ یومیہ 12 خواتین اس کینسر کی بھینٹ چڑھ جاتی ہیں۔

لیسیٹر یونیورسٹی کی ریسرچ ٹیم کی قیادت کرنے والی خاتون کاملہ السلمانی (Kamilya AL Salmani) نے بتایا کہ ''لوبان کو دافع سوزش دوا کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسے دمہ، مختلف جلدی امراض، پیٹ کی تکالیف کے علاوہ آرتھرائٹس میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ سابقہ تحقیق سے اس بات کی تائید ہوتی ہے کہ لوبان بعض مخصوص کینسرز مثلاً چھاتی، بڑی آنت اور پروسٹیٹ کینسر کے علاج میں بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ اس کی وجہ اس میں موجود ایک کیمیائی مرکب ہے جس کا نام AKBA یعنی Acetyl I-II-Keto-Beta-Boswellic Acid ہے۔

حالیہ تحقیق کے سلسلے میں AKBA کمپاؤنڈ کا ایک برس تک لیبارٹری میں تجزیہ کیا گیا اور آخری مرحلے کے بیضہ دانی کے سرطانی خلیات پر اس کا تجربہ کر کے دیکھا جن پر کیموتھراپی بھی کارگر نہیں ہو رہی تھی۔ انہوں نے دیکھا کہ اس کیمیائی مرکب نے نہ صرف بیضہ دانی کے سرطانی خلیوں کو ختم کیا بلکہ AKBA کمپاؤنڈ کے استعمال سے ان خلیات نے کیموتھراپی کے اثرات بھی قبول کرنے شروع کر دیے تھے۔

اس ضمن میں محققین کا کہنا ہے کہ ہمارے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ لوبان دواؤں کے خلاف مزاحمت پر قابو پاتا ہے اور اس کے استعمال سے بیضہ دانی کے کینسر میں مبتلا خواتین کی زندگی بڑھ سکتی ہے۔

واضح رہے کہ لوبان ایک مخصوص مختصر قامت کے درخت Boswellia Sacra کی چھال سے نکالی گئی گوند یا ریزش کی ٹھوس شکل ہے۔ یہ درخت عمان، یمن اور صومالیہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کی دافع سوزش خصوصیات کی بناء پر اسے قدیم زمانے سے دیسی علاج میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

Made with K&N's Safe and Healthy Chicken

- No MSG
- No Preservatives
- No Nitrates and Nitrites
- 0g Trans Fat *(per serving)*

With 50 years of Halal poultry expertise and a commitment to food-safety, we produce safe and healthy chicken and use cutting edge research and development to bring you naturally flavourful premium chicken products without harmful ingredients such as MSG, preservatives, nitrates & nitrites, and 0g Trans fat per serving.

Pakistan's Favourite Chicken℠

KandNs.com /KandNs

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

1 پیر
پران اینڈ ویجیٹیبل سوپ
ملائی بوٹی پزا

2 منگل
فش رول اپس
شرمپ چاؤمین

3 بدھ
فش ٹارٹ
مونگ گوشت

4 جمعرات
جہانگیری کباب
چکن ویرونیک

5 جمعہ
فش راجما
پرشئین آملیٹ

6 ہفتہ
مچھلی والی کھٹی دال
آلو کا بھرتہ

7 اتوار
مشروم پنیر
ٹرکش ٹرائفل

8 پیر
چنے کی دال کریلے
بھنڈی گوشت مصالحہ

9 منگل
چٹپٹے رول
بہاری کوفتے

10 بدھ
ملائی بوٹی پزا
چائنیز پوٹیٹو سلاد

11 جمعرات
بیف بوٹی ود مینگو مصالحہ
اسٹفڈ بیل پیپر

12 جمعہ
توا فرائیڈ فش
کوئلہ کڑاہی

13 ہفتہ
ٹوماٹو کارن اینڈ کریم سوپ
چلی کارن کین

14 اتوار
لوکی کے سیخ کباب
بلوچی کڑاہی

15 پیر
پاستا چکن کیسرول
اسٹیک ڈی الفریڈو

16 منگل
کچے کیلے کے شامی کباب
فش راجما

17 بدھ
تھائی چاؤمین
چکن تکہ فنگر سینڈوچ

18 جمعرات
چکن ود میڈیٹرینین ساس
فش ٹارٹ

19 جمعہ
قیمہ کیری
پزا پوٹیٹو

20 ہفتہ
مرغ مکھن ہانڈی
کوفی براؤنی ٹرائفل

21 اتوار
اسپنچ گلیٹر
اسموکی اسپائسی بیف

22 پیر
آلو بینگن
دم چکن

23 منگل
ہریکین چکن
چلی پنیر

24 بدھ
پاستا چکن کیسیرول
چنے کی دال کریلے

25 جمعرات
کرسپی ونگز ود چیزی اسٹیک
مچھلی والی کھٹی دال

26 جمعہ
مچھلی کے بوہری کباب
پائن ایپل کوکونٹ سنو بال

27 ہفتہ
چاکلیٹ ڈراپس
ہانڈی گوشت

28 اتوار
مشروم پنیر
ناریل مرغ

29 پیر
فش کٹا کٹ
کچے کیلے کے شامی کباب

30 منگل
ملائی بوٹی پزا
آلو بینگن

پران اینڈ ویجیٹیبل سوپ

اجزاء:

جھینگے	100 گرام	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوئے	ثابت کالی مرچ	تین سے چار عدد
ملی جلی سبزیاں	دو پیالی	تیز پات	ایک چھوٹا پتہ
چینی	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس پر کچلا ہوا لہسن، نمک، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بینگن اور کریلے کے علاوہ تمام سبزیاں تھوڑی تھوڑی لے کر صاف دھو لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں (چھلکے سمیت)
- سبزیاں پین میں ڈال کر ان میں کالی مرچ اور تیز پات ڈالیں اور پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں مکمل طور پر گل جائیں اور یخنی کو چھان کر ناپ لیں، اور چار پیالی سے زیادہ ہونے کی صورت میں پکا کر کم کر لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کئے ہوئے جھینگوں کو چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے سوپ میں شامل کر لیں
- کارن فلار کو دو چمچ سادے پانی میں گھول لیں اور پکتے ہوئے سوپ میں چمچ چلاتے ہوئے شامل کر دیں۔ دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

فش رول اپس (Fish Roll Ups)

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چکن	150 گرام	مشرومز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	دو چائے کے چمچ	یخنی	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو دھو کر ان پر نمک، سفید مرچ اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن ملا کر لگائیں
- چکن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر رکھ لیں اور پیاز کو آملیٹ کی طرح چوپ کر لیں
- پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لہسن، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور چکن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- چکن کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے بھونیں اور اس میں ہلکا سا میدہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا مکسچر اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو مچھلی کے ہر قتلے پر تھوڑا تھوڑا رکھ کر اسے احتیاط سے رول کر لیں
- مچھلی کے رولز پر ہلکا سا میدہ چھڑک لیں، توے یا فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر انھیں سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی یخنی ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اس ساس میں مسٹرڈ پیسٹ، کش کیا ہوا چیز، اجوائن، کالی مرچ اور باریک کٹے ہوئے مشرومز ڈال دیں
- اوون کو 180C پر گرم کر کے اوپر کا گرل جلا لیں اور اوون ٹرے میں المونیم فوائل لگا کر اس پر مچھلی کے رولز رکھیں
- اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال کر تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم فش رولز کو گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

فش ٹارٹس

اجزاء:

مچھلی	250 گرام	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	یخنی	ایک پیالی
انڈے کی زردیاں	دو عدد	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	100 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اوران کو صاف دھو کر انھیں نمک، لہسن، لال مرچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کرلیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر وہائٹ ساس بنانے کے لئے اسی فرائینگ پین میں ڈیڑھ کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- خوشبوں آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتارلیں
- اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، سوئیٹ کارن، پارسلے، اجوائن، فرائی کی ہوئی مچھلی اور چیز ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں
- ٹارٹس بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملالیں۔ پھر اس میں چینی پیس کر ڈالیں اور ساتھ ہی انڈوں کی زردی اور ٹھنڈا مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے گوندھ لیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر بیلیں اور کٹر کی مدد سے گول کاٹ کر مفن پین میں لگالیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کریں اور ٹارٹس کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرلیں۔ خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ان ٹارٹس میں کانٹے سے سوراخ کرلیں تاکہ وہ پھولیں نہیں
- آخر میں اس میں تیار کیا ہوا مچھلی والا وہائٹ ساس بھر دیں اور دو سے تین منٹ گرل میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جہانگیری کباب

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
جھینگے	100 گرام	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ جھینگوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں
- چاپر میں لہسن اور زیرہ ڈال کر پیسیں، پھر اس میں جھینگے اور چنوں (پانی سے نکال کر) کو ڈال کر پیسیں (پیستے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملالیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرا فرائی کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کبابوں کو تامینی ساس یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

فش راجما

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
لال لوبیا	آدھی پیالی
ماش کی دال	آدھی پیالی
پالک	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
پیاز	تین عدد درمیانی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- لوبیا اور ماش کی دال کو دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بغیر کانٹے کے مچھلی کے قتلوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- تین سے چار لہسن کے جوؤں کو کچل کر نمک کے ساتھ مچھلی کے قتلوں پر مل کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوؤں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- پین میں بھگوئی ہوئی دالیں، ہلدی، دو عدد کٹی ہوئی پیاز اور پسی ہوئی لال مرچیں ڈال کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ سے کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مچھلی کے قتلوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھار اور فرائی کی ہوئی مچھلی کو راجما پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کو پیش کریں۔

مچھلی والی کھٹی دال

اجزاء:

مسور کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گودا	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتہ	چند پتے
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نتھر جائے، پھر اس پر پسا ہوا لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو چوپ کر لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ہری پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- دو سے تین منٹ کے بعد نمک ہری مرچیں، اجوائن ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کر لیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھ دیں
- دال کو دو پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ابال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں۔ ہلدی، نمک، لال مرچ اور ادرک لہسن شامل کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں اور پسی ہوئی دال کو اس میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں تیار کی ہوئی مچھلی اور املی کا رس ڈال دیں۔ پسی ہوئی دارچینی چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور دال کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

مچھلی کے بوہری کباب

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد بڑے
کچلا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	انڈے	دو عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب پسند
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: چھ سے سات عدد

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف دھولیں۔ زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچوں کو باریک پیس لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو پانی میں ڈبو کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال دیں
- مچھلی میں لہسن ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس کے کانٹے علیحدہ کر لیں اور اس کو کانٹے کی مدد سے چورا کر لیں
- اس میں ڈبل روٹی کا تیار کیا ہوا مکسچر ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملا لیں تا کہ تمام چیزیں یکجان ہو جائے
- اس مکسچر کو فریج میں رکھ دیں، زیادہ دیر تک رکھنے سے مصالحہ زیادہ رچ جائے گا
- پھر اس کے بڑے بڑے کباب بنالیں اور انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ انڈے کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ پیالوں میں نکال لیں
- زردے کو ہلکا سا پھینٹیں اور سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے
- کبابوں پر زردی کو برش کی مدد سے پیسٹ کر لیں پھر انھیں سفیدی میں ڈبوتے ہوئے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم کبابوں کا املی کی چٹنی یا ہری چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

سی فوڈ اسپیشل

فش اوپن سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد	کھیرا	ایک عدد
مچھلی یا جھینگے	200 گرام	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، مچھلی، نمک اور اجوائن ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب مچھلی کا اپنا پانی خشک ہونے لگے تو کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو درمیان سے کاٹ لیں یا مچھلی کے شیپ میں کاٹیں۔ ٹماٹر اور کھیرے کو باریک گول قتلوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چیز کو کش کر کے اس میں مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ ملا لیں
- ڈبل کے سلائس پر پہلے مایونیز پھیلا کر لگائیں پھر اوپر سے پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کی تہہ لگا دیں
- مچھلی کا مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو سلائس پر پھیلا کر رکھ دیں اور اوپر سے باریک کٹے ہوئے زیتون چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

شام کے وقت ان مزیدار سینڈوچز کو تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

مشروم پنیر

اجزاء:

مشروم	آٹھ سے دس عدد	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کاٹج چیز	200 گرام	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	قصورزی میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	دودھ	آدھی پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک پتہ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پنیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پنیر کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پھیلی ہوئی کڑاہی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں تیز پات اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز، نمک اور ہلدی ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز نرم ہو جائے
- اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں حسب پسند شیپ میں کٹے ہوئے مشرومز شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے
- پھر اس میں ایک پیالی پانی، دودھ اور فرائی کیا ہوا کاٹج چیز ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- آخر میں لیموں کا رس، کریم اور قصوری میتھی چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ پھلکوں یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کریلے اور چنّے کی دال

اجزاء:

کریلے ایک کلو
چنے کی دال دو پیالی
نمک حسب ذائقہ
پیاز باریک کٹی ہوئی ایک عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
گڑ ایک کھانے کا چمچ
کیری (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر لمبائی میں دو ٹکڑے کاٹیں اور بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ نمک اور ہلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چنے کی دال کو دو سے تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر ابالنے رکھ دیں۔ اتنی دیر ابالیں کہ دال اچھی طرح گل جائیں اور کھلی کھلی رہے
- کریلوں کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ فرائینگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے کریلوں کو سنہرا تل کر نکال لیں
- اسی تیل کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن ڈالیں اور ایک منٹ کے بعد ابلی ہوئی دال، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں۔ ٹماٹر گلنے تک پکائیں پھر تین سے چار منٹ تک بھونیں
- اس دال میں کریلے ڈال کر گڑ اور کیری ڈال دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

چٹپٹے رول

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	ہری پیاز	دوعدد
انڈے	دوعدد	کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	تین چوتھائی پیالی	سویا ساس	دوکھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دوکھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	150 گرام	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانہ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- بڑے پیالے میں انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کریں۔ ٹماٹر کا پیسٹ ملاتے ہوئے مسلسل پھینٹتیں رہیں اور آخر میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور تھائم شامل کر دیں۔ یہ بیٹر پین کیک بنانے کے لئے تیار ہے (اگر ضرورت محسوس کریں تو اس میں تھوڑا سا پانی ملا لیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ زیادہ پتلا نہ ہو جائے)

فلنگ بنانے کے لئے:

- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر باریک کٹا ہوا چکن ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کی رنگت سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں بند گوبھی، باریک کٹی ہوئی گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف خشک فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے آدھی پیالی پین کیک کا بیٹر اس میں پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے اچھی طرح سنہرا ہو جائے تو نکال لیں، اسی طرح سے سارے پین کیک بنا لیں۔ ہر پین کیک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر (پکی ہوئی سائڈ پر) دو کھانے کے چمچ فلنگ پھیلا کر ڈالیں اور اس کو رول کر لیں
- ہلکے سے چکنے کیے ہوئے فرائینگ پین میں ان رولز کو ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ ان غذائیت سے بھرپور گرم گرم رول کا لطف اٹھائیں۔

ملائی بوٹی پزا

اجزاء:

چکن	200 گرام	کوکونٹ ملک	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	چیڈر چیز	ایک پیالی
دہی	چار کھانے کے چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، سفید مرچ، دہی، کوکونٹ ملک اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مکسچر کے ساتھ میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پھر توے پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کی بوٹیوں سنہری ہونے لگے تو اس پر گرم مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں کریم ملا کر رکھ دیں
- پزا بنانے کے لئے دو پیالی میدے میں ایک کھانے کا چمچ خشک خمیر، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک انڈا، تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور آدھی پیالی کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ کر رکھ لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کریں۔ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر پزا پین میں لگائیں
- اس پر ٹماٹو پیسٹ پھیلا کر لگائیں، بوٹیوں کو ڈال کر اوپر سے کش کیا ہوا چیڈر اور موزریلا چیز چھڑک دیں
- آخر میں اجوائن، تھائم اور دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا کو کریم ساس کے ساتھ پیش کریں۔ کریم ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ کریم میں ایک کھانے کا چمچ [illegible]

بیف بوٹی ود مینگو مصالحہ

اجزاء:

انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
آم	ایک عدد بڑا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور ان پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں اور آم کی قاشیں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اس میں آم کی قاشیں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور اس پر ناریل چھڑک کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں گوشت کو ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- اب اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور دہی ڈال کر بھونیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں
- گوشت گلنے پر آ جائے تو آم کا مکسچر ڈال کر احتیاط سے (تا کہ آم کی قاشیں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھونیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

توا مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی کے موٹے قتلے کرلیں اور اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- بڑے پیالے میں نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس مکسچر میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- توے پر چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ایک وقت میں تین سے چار قتلے ڈال کر ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر توے پر چوپ کئے ہوئے پیاز، ٹماٹر، لہسن، لال مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ جب ٹماٹر ادھ گلے ہو جائے تو اس پر مچھلی کے قتلے ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ لیں اور ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر اس پر کٹا ہوا زیرہ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار مچھلی کو حسب پسند چٹنی اور تازہ بنی ہوئی چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

Brighto
Inspired by Nature

WWW.PAKSOCIETY.COM

ٹماٹو کارن سوپ

اجزاء:

چکن	200 گرام	چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد	سرکہ	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	سویا ساس	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- سب سے پہلے یخنی بنانے کے لئے چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں چھ سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- یخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز، ٹماٹر اور کالی مرچیں شامل کر دیں۔ جب اس کا پانی آدھا رہ جائے تو چولہے سے اتار کر چکن کو نکال لیں
- ٹماٹر کو احتیاط سے نکال کر اس کا چھلکا علیحدہ کر لیں اور یخنی میں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ اس میں بلینڈ کرتے ہوئے آدھی پیالی بھٹے کے دانے بھی شامل کر لیں
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر کے رکھ لیں، **ڈالڈا اولیو آئل** کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کریں
- چمچ مسلسل چلاتے رہیں اور آخر میں ریشہ کی ہوئی چکن، بھٹے کے دانے، نمک، سفید مرچ، چینی اور چائینیز نمک ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

چاہیں تو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں، کٹی ہوئی ہری مرچیں، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

لوکی کے سیخ کباب

اجزاء:

لوکی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پودینہ باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
لہسن	چار سے چھ جوئے	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، لوکی کو چھیل کر کش کر لیں
- پین میں دال کے ساتھ ادرک لہسن، لال مرچیں، زیرہ اور پیاز ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے۔ پانی مکمل خشک ہونے پر ٹھنڈا کر کے پیس لیں
- کش کی ہوئی لوکی کو کھلے فرائینگ پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- لوکی کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پسی ہوئی دال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے چورا کئے ہوئے سلائس کے ساتھ ملا لیں
- اس مکسچر سے لمبے سیخ کباب بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو گولڈن فرائی کر لیں۔ یا چاہیں تو سیخوں پر لگا کر کوئلوں پر سینک لیں، درمیان میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں یا کھانے پر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

کچے کیلے کے شامی کباب

اجزاء:

کچے کیلے	چھ عدد	خشخاش	ایک چائے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	لونگ پسے ہوئے	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	حسب پسند
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	انڈے	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں اور کیلوں کو چھیل کر کاٹ لیں
- پھر دال اور کیلوں کو پین میں ڈال کر ابلنے رکھ دیں، ابال آنے پر اس میں لہسن کے جوئے اور موٹی کٹی ہوئی پیاز شامل کر دیں
- جب دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو انھیں ٹھنڈا کر کے چاپر میں پیس لیں
- خشخاش کو صاف دھو کر خشک کریں اور لال مرچوں اور لونگ کے ساتھ پیس لیں اور کیلوں کے مکسچر میں ملا دیں
- نمک ملا کر مکسچر کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر حسب پسند شیپ کے کباب بنا لیں
- کڑاہی یا فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں
- پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پودینے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم کبابوں کا مزہ لیں۔

تھائی چاؤمین

اجزاء:

باریک نوڈلز	150 گرام	تھائی کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹی لال مرچ	ایک سے دو عدد
چکن	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	تل کا تیل	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- باریک نوڈلز استعمال کرنے کی صورت میں انھیں ابلتے ہوئے گرم پانی میں پانچ سے سات منٹ بھگو کر رکھیں، پھر انھیں چھلنی میں ڈال کر ان پر ٹھنڈا پانی بہادیں
- چکن کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور ایک پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابالیں، پانی سے نکال لیں (یخنی کو محفوظ کر لیں)۔ دونوں طرح کی پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم یں اور اس میں پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی مرچیں اور تھائی کری پیسٹ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ اس میں نوڈلز اور چکن کو تہہ در تہہ ڈالیں
- ان کے درمیان میں سویا ساس اور یخنی ڈالیں۔ دو سے تین منٹ چمچ نہ لگائیں تاکہ بھاپ اوپر آجائے
- پھر اس پر لیموں کا رس، ہری پیاز کی پتیاں اور سفید مرچ ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملائیں تاکہ نوڈلز ٹوٹنے نہ پائے
- آخر میں تل کا تیل چھڑک کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی پھیلی ہوئی ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین کھانے کے چمچ ٹماٹر پیسٹ، ایک چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کرلیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

چکن ودمیڈیٹرینین ساس

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	یخنی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	زیتون	چھ سے سات عدد
چھوٹے آلو	چار سے چھ عدد	تلسی کے پتے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارمیسان چیز	آدھی پیالی
تھائم	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
سرکہ	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چوکور بوٹیاں کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ زیتون اور ہری مرچوں کو چوپ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، دو جوئے کچلے ہوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ تھائم اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دس سے پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے پر رکھ دیں اور بیس سے پچیس منٹ یا اتنی دیر بیک کریں کہ آلو گل جائیں
- پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں، پھر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال دیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- سنہری ہونے پر پین سے نکال لیں۔ اسی پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں یخنی، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور زیتون ڈال کر پکائیں۔ پھر اس میں نمک، کچلا ہوا لہسن، ٹماٹر اور تلسی کے پتے شامل کر دیں
- بیک کئے ہوئے آلو، چکن اور چیز ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں۔

قیمہ کیری

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
کیریاں	دو عدد درمیانی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں، کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گٹھلی نکال کر قاشیں کاٹ لیں
- پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور ٹماٹر، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- کیری کی قاشیں ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

کوئلہ کڑاہی

اجزاء:

چکن	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	کوئلے	حسب ضرورت
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو بڑے ٹکڑوں میں کٹوالیں اور اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے لئے رکھ دیں
- دو کوئلے کے ٹکڑوں کو چولہے پر رکھ کر دہکا لیں
- چکن کو نمک، لال مرچ اور ہلدی سے میرینیٹ کریں اور اس پر دہکتے ہوئے کوئلے رکھ دیں
- اوپر سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ڈھک دیں، دس سے پندرہ منٹ بعد کوئلے نکال دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور چکن کا پانی خشک ہونے پر اس میں ثابت ٹماٹر ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- درمیان میں دو سے تین مرتبہ ٹماٹر کو کچل لیں تاکہ ان کا پانی نکلنے لگے
- جب چکن گلنے پر آجائے تو آنچ تیز کر کے بھونیں اور ساتھ ہی کالی مرچ شامل کر دیں
- گھی علیحدہ ہونے پر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد کڑاہی کو گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

اسپینچ گلیٹر (Spinach Glitter)

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	چکن پاوڈر	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	اجوائین	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
دودھ	دو پیالی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا سن فلاور آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پالک کے ڈنٹھل کھول کر انھیں اچھی طرح صاف دھولیں اور باریک کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- پالک کو پین میں ڈھک کر پکنے رکھ دیں، جب اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں اور اس میں نمک اور لال مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، چکن پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں
- لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے جب ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ، بلینڈ کی ہوئی پالک، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا سن فلاور آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں میش کئے ہوئے آلو ڈال کر بھونیں
- آخر میں لیموں کا رس اور کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- شیشے کی ڈش میں پہلے آلو کے مکسچر کی تہہ لگائیں پھر اوپر پالک کا ساس پھیلا کر ڈال لیں اور اس پر کش کیا ہوا موزریلا چیز اور اجوائین چھڑک کر گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد اوپر سے گرل جلا کر سنہری کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم اسپینچ گلیٹر کو چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

آلو بینگن

اجزاء:

بینگن	آدھا کلو	میتھی دانہ	چند دانے
آلو	دو عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اسے نمک ملے ہوئے پانی میں رکھ دیں، آلوؤں کو بھی چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- اس میں ادرک لہسن اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈالیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں مصالحہ بھننے کی خوشبو آنے پر اس میں بینگن کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں، پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور نمک ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پین کو کپڑے سے پکڑ کر الٹ پلٹ کرلیں (چمچ نہ لگائیں تاکہ بینگن کے ٹکڑے ٹوٹنے نہ پائے)
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر دوپہر میں چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ہریکین چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
گائے کا گوشت	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے گائے کا بغیر ہڈی کا انڈر کٹ گوشت لے لیں اور اس میں نمک، اور ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن اور سرکہ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اسے اس طرح سے بھونیں کہ گوشت کچل کر بھرتہ بن جائے
- علیحدہ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر ادرک لہسن اور صاف دھو کر رکھی ہوئی چکن ڈال کر بھونیں اور اس میں تیار کیا ہوا گوشت بھی ساتھ ہی ڈال دیں
- نمک، ہلدی اور دہی ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو کریم ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار چکن کو فرائیڈ رائس یا ڈنر رول کے ساتھ پیش کریں۔

پاستا چکن کیسیرول

اجزاء:

میکرونی	200 گرام	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر پارچے کی طرح کاٹ لیں اور انھیں ادرک لہسن، نمک، پیپریکا، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر میکرونی کو دس سے بارے منٹ کے لئے ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور چکن کے پارچوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں گھول کر اس ساس میں ملا کر رکھ لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر چکن اور میکرونی کو تہہ در تہہ لگائیں، پھر اس پر تیار کیا ہوا وہائٹ ساس ڈالیں اور آخر میں چیز کو کش کر کے اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملائیں اور ڈش پر پھیلا کر ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں پانچ سے سات منٹ 150°C پر رکھیں، پھر گرل جلا کر پانچ سے سات منٹ رکھ کر اوپر سے ہلکا سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس ذائقے سے بھرپور ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

کرسپی ونگز ود چیز اسٹکز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
کچلا ہوا لہسن	تین سے چار جوئے	رائس فلیکس	ایک پیالی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن ونگز کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دھو کر پین میں رکھیں۔ اس میں لہسن، نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور آدھی پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ اور انڈے ڈال کر پھینٹ لیں۔ چکن کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے اس پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے پیالے میں رائس فلیکس (چاولوں کو کوٹ کر چپٹا کر لیا جاتا ہے جس سے عام طور پر چیوڑہ بنایا جاتا ہے) کو باریک چورا کر کے ڈال لیں
- پھر چکن ونگز کو فریج سے نکال کر اس چورے میں ڈال لیں اور دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح چورا لگا لیں
- اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور چکن ونگز کو پھیلا کر رکھیں۔ اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں
- اوون ٹرے کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں یا گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں
- ان کے ساتھ پیش کرنے کے چیزی اسٹکز بنا لیں، جس کے لئے ایک پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ خشک خمیر، چار کھانے کے چمچ کش کیا ہوا چیڈر چیز اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ گندھے ہوئے میدے کو گرم جگہ پر رکھ کر اس کو انگلیوں کے شیپ میں کاٹیں اور گرم اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں اور سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کرسپی ونگز کو چیز اسٹک کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کیا جا سکتا ہے۔

چاکلیٹ ڈراپس

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
نمک	چٹکی بھر
انڈے	دو عدد
سوئیٹ کریم چیز	حسب ضرورت
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
فریش کریم	100 گرام
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور ایک پیالی پانی کو ملا کر گرم رکھیں۔ ابال آنے پر اس میں میدہ اور نمک ڈال کر لکڑی کے چمچ سے بھونیں، سمٹ کر درمیان میں آجائے تو چولہے سے اتار لیں
- دس سے پندرہ منٹ رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کریں
- اوون ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس مکسچر سے scoop کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈالیں
- اوون کو 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر کے اس ٹرے کو رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ ان ڈراپس کو بیک کر کے نکال لیں
- ڈراپس کو احتیاط سے درمیان سے کاٹ کر اس میں کریم چیز ڈالیں اور فریج میں رکھ دیں
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں کریم ملا لیں۔ مٹھاس چیک کر لیں ورنہ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی چینی شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے پراف ڈراپس کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر چاکلیٹ ساس ڈال دیں۔ اپنے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ اسے بچوں کی party میں پیش کریں یا شام کی چائے پر لطف اندوز ہوں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

حیدرآباد سے سعدیہ فرید احمد قرار پائی ہیں

فش کٹا کٹ

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چٹکی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تا کہ پانی اچھی طرح نتھر جائے، پھر اس پر پسا ہوا لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- چولہے سے اتار کر کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں اور اچھی طرح کانٹے علیحدہ کر لیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- مچھلی ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کو فرائی کرتے ہوئے چمچ سے کچلتے جائیں
- دو سے تین منٹ کے بعد نمک، ہری مرچیں اور اجوائن ڈال کر تین سے چار منٹ مزید فرائی کر لیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چپاتی اور املی کی چٹنی کے ساتھ اس مزیدار مچھلی کو پیش کریں۔

محترمہ سعدیہ فرید احمد کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں اکثر فون کالز پر ان سے بات چیت ہوتی رہتی ہے، اس بار انہوں نے سی فوڈ اسپیشل کے لئے فش کٹا کٹ کی ریسیپی بھیجی ہے، آپ بھی مچھلی کو نئے انداز سے پکا کر دیکھئے یقیناً پسند آئے گی۔

ٹرکش ٹرائفل

اجزاء:

مارش میلوز	دو کیوب	چاکلیٹ براؤنیز	100 گرام
دودھ	تین پیالی	اسٹرابیری یا چیری	200 گرام
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	کینوں یا لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
چینی	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

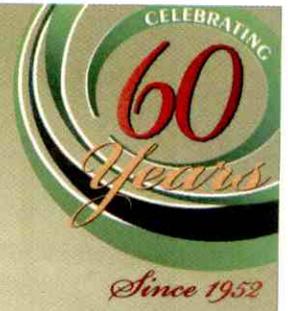
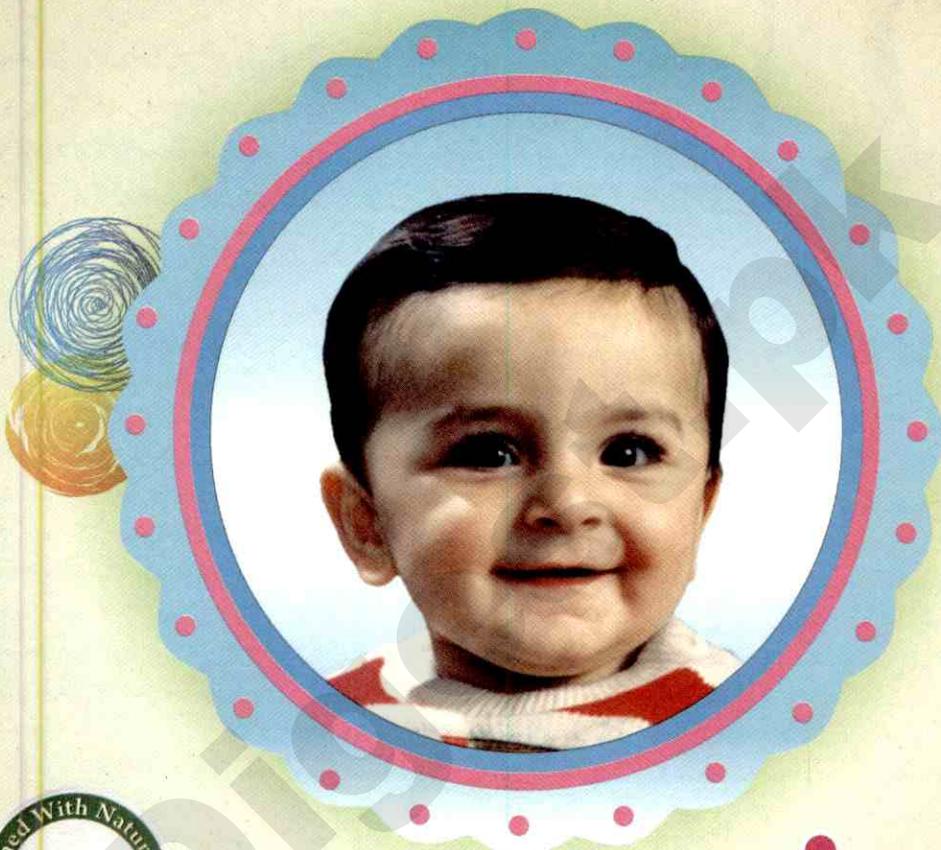
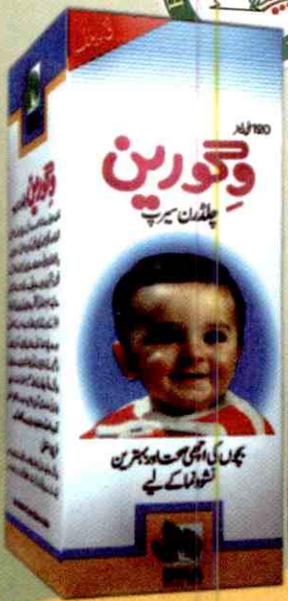
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

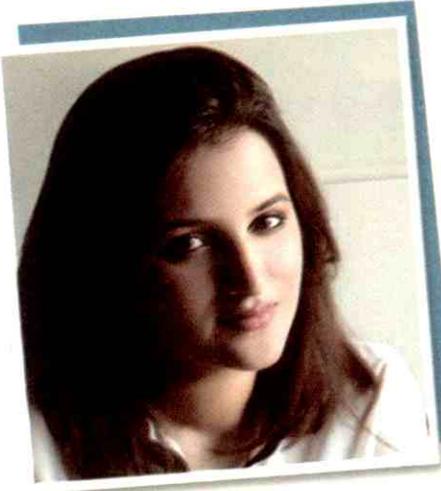
ترکیب:

- مارش میلوز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور شیشے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ایک منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں۔ درمیان میں ایک مرتبہ چمچ چلالیں تا کہ اچھی طرح حل ہو جائے
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر چینی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکالیں، پھر اس میں کسٹرڈ پاؤڈر کو تین سے چار چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول کر ملا دیں
- چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور اس میں ٹرکش مارش میلوز کا مکسچر ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چاکلیٹ براؤنی کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ڈش میں پھیلا کر لگا دیں
- اسٹرابیری یا چیری میں کینوں کا جوس ڈال کر کانٹے سے کچل لیں اور براؤنی کے اوپر ڈال دیں
- پھر اس پر ٹھنڈا کیا ہوا کسٹرڈ ڈالیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

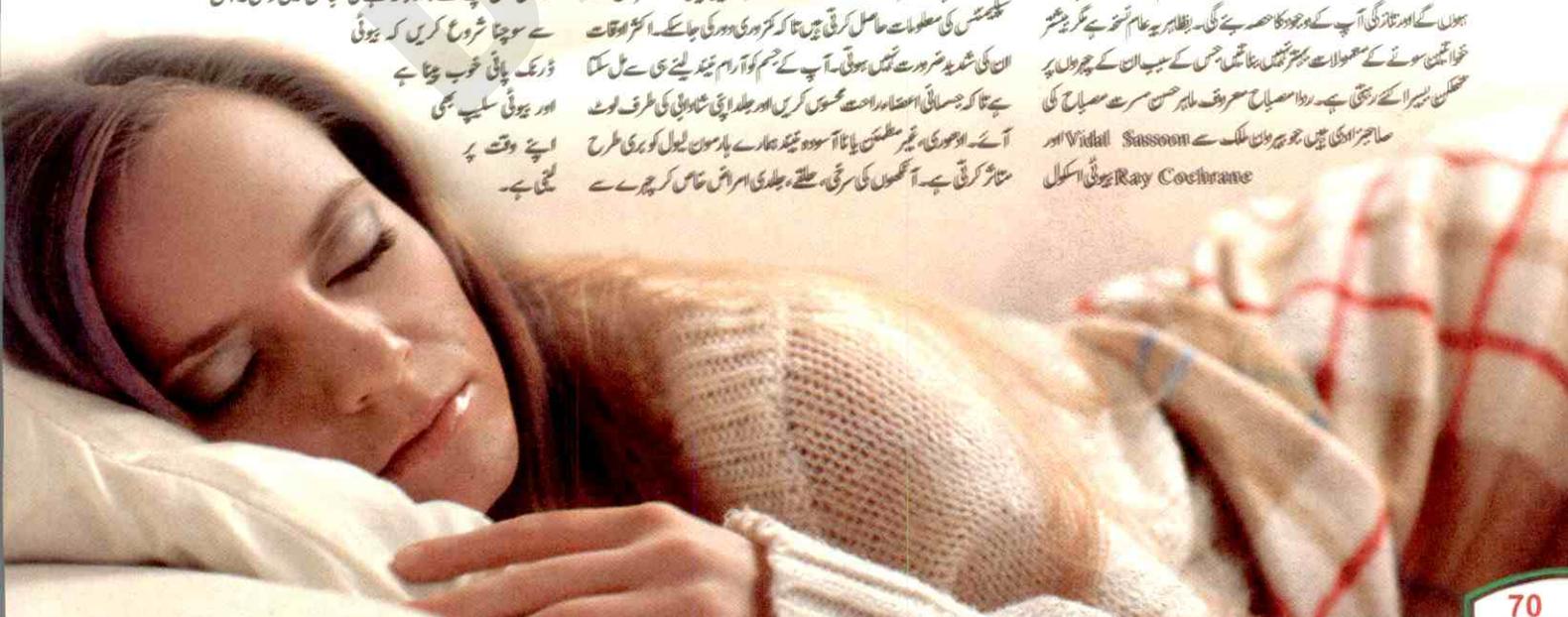
فریج سے نکال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی ٹھنڈی کریم ڈالیں اور پھل سے سجا کر پیش کریں۔

بھرپور نیند حُسن کی ضامن

معروف بیوٹیشن ردا مصباح کی رائے جانئے

درخشاں فاروقی

جس طرح صحت بخش غذا، ورزش اور صحت مندانہ طرز فکر زندگی کے لئے ضروری ہیں اسی طرح چھ سے آٹھ گھنٹوں کی پرسکون نیند بھی اہمیت رکھتی ہے۔ ہم میں سے ہر خاتون اور نوجوان مرد روزمرہ کے امور کی تکمیل کے ساتھ ساتھ آرام کا خیال رکھتے ہیں کیونکہ ہم سب مطمئن، خوش باش، توانا، جواں عزم اور خوبصورت نظر آنے کی خواہش کرتے ہیں۔ آپ جتنے بھی مالدار ہوں اگر ذہنی و قلبی سکون نہیں رکھتے، غیر صحت مندانہ سرگرمیوں میں وقت کا ضیاں کرتے ہیں، خوش خوراک تو ہیں مگر مینو پر نظر پڑے تو بیشتر غذائیں موسم اور صحت کے حوالے سے غیر مفید ہوتی ہیں مگر سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ آپ اپنی نیند بھی تو پوری نہیں کرتے۔

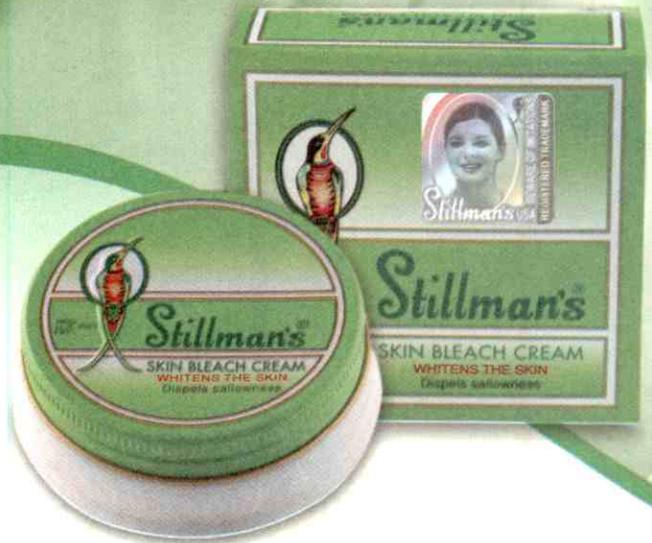
نیند حسن کی محافظ ہے مگر کس طرح؟

قدرت نے رات کے اوقات آرام کے لئے بنائے ہیں۔ جس روز آپ کسی بھی سبب سے ذہنی تفکرات میں گھرے ہوں، جسمانی طور پر بہت تھک چکے ہوں یا طویل بیماری کے اثرات اب بھی محسوس کرتے ہوں تو آپ کا جسم بستر پر ہوتا ہے مگر دماغی طور پر مضمحل اور بے چین ہوتا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ حساس لوگ بہت جلد باتوں کا اثر لیتے ہیں جبکہ یہ کوئی طے شدہ ضابطہ نہیں۔ کوئی بھی کسی بھی واقعہ یا حالات کے اثرات (شدید یا کم) قبول کر سکتا ہے۔ نیند میں خلل کی وجہ معلوم کئے بغیر اس کی کمی دور نہیں ہو سکتی۔ نیند میں عدم توازن اگلے دن کے معمولات کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ بہتری کار کردگی اسی سبب سے کمتر محسوس کریں، افسران اور ماتحت افراد کو آپ کے نڈھال ہونے اور کام کو پہلے جیسے ولولے کے ساتھ دیئے گئے وقت میں مکمل کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو لازماً مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ اپنے معمولات میں تبدیلی لانا ناگزیر ہے۔

• بھرپور نیند پلاسٹک سرجری سی اہمیت رکھتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ سو کر جاگیں تو کوئی عضوی موقع کا منہ چکا ہو بلکہ اس کے معنی یہ ہوئے کہ نیند پوری کرنے سے آپ کے چہرے، گردن اور پورے جسم کے عضلات پرسکون ہوں گے اور تازگی آپ کے وجود کا حصہ بنے گی۔ بظاہر یہ عام نسخہ ہے مگر بیشتر خواتین سونے کے معمولات بہتر نہیں بناتیں جس کے سبب ان کے چہروں پر تھکن بسیرا کئے رہتی ہے۔ ردا مصباح معروف ماہر حسن مسرت مصباح کی صاحبزادی ہیں جو بیرون ملک سے Vidal Sassoon اور Ray Cochrane بیوٹی اسکول سے فارغ التحصیل ہیں اور گذشتہ دنوں سائے تے کے نام سے ایک Spa قائم کر چکی ہیں۔ انہوں نے فلوریڈا سے اسپیشل ایفیکٹس میک اپ تکنیک بھی سیکھی مگر آج بیوٹی سلیپ کے حوالے سے انہوں نے بتایا "ہماری زندگیوں کے معمولات میں بے پناہ تبدیلیاں آچکی ہیں بہت سی خواتین اپنی صحت اور جسمانی اہلیت سے کہیں زیادہ بوجھ خود پر لادے ہوئے ہیں۔ اپنی سماجی زندگی اور خاندان کی تقریبات کے لئے دن بھر مصروف رہنا اور پھر رات گئے تک جاگتے رہنا ایسی عادتیں ہیں جو براہ راست صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ 60% فیصد خواتین کے آنکھوں کے گرد حلقوں، چہرے کی زردی اور سر درد جیسی کیفیتوں کا ایک سبب نیند پوری نہ ہونا ہے۔ ان میں ایسی خواتین کی بھی اکثریت ہے جن کے بچے صبح 7 بجے اسکولوں کے لئے روانہ ہوتے ہیں۔ ذمہ داریوں کی ادائیگی میں حواس باختہ ہو جاتی ہیں۔ مثبت انداز فکر نہیں اپنا پاتیں۔ مثبت پہلوؤں سے زیادہ تاریک پہلوؤں پر نظر رکھتی ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا رہتی ہیں۔ نیند کی کمی کا حل تو کم و بیش سب ہی جانتے ہیں مگر نئے دن کے آغاز پر بدمزاجی، چڑچڑاپن، سستی اور نقاہت کا محسوس ہونا بھی نیند سے جڑا ہوا مسئلہ ہے۔ بیشتر خواتین اسے صحت کا مسئلہ قرار دیتی ہیں اور ڈاکٹروں سے سپلیمنٹس کی معلومات حاصل کرتی ہیں تا کہ کمزوری دور کی جا سکے۔ اکثر اوقات ان کی شدید ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ کے جسم کو آرام نیند لینے ہی سے مل سکتا ہے تاکہ جسمانی اعضاء راحت محسوس کریں اور جلد اپنی شادابی کی طرف لوٹ آئے۔ ادھوری، غیر مطمئن یا ناآسودہ نیند ہمارے ہارمون لیول کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ آنکھوں کی سرخی، حلقے، جلدی امراض خاص کر چہرے سے متعلق مسائل اسی سبب سے پیدا ہوتے ہیں اور جلد بے رونق ہو کر زرد پڑ جاتی ہے۔ سونے کے دوران کروٹ بدلنے سے جسمانی اعضاء ٹینشن فری ہو جاتے ہیں۔ جسمانی درد نیند لینے کے بعد اکثر زائل ہو جاتے ہیں۔ جب ہم بھرپور طریقے سے نہیں سو پاتے تو Skin Membranes سست رفتاری سے شفا پاتے ہیں۔ اکثر کئی برس تک یہ معمول رہے تو وقت سے پہلے جلد پر جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ جب ہم اصل وقت آنے پر بھی بوڑھا ہونا نہیں چاہتے تو پھر وقت سے پہلے کیوں ایسی کوئی غلطی کریں۔

اگر آپ کے Sleep Cycles صحت مندانہ نہیں رہے تو اعصابی دباؤ والے محرکات سے بچنے کی کوشش کریں۔ شام کی تقریبات کو آدھی رات تک جاری رکھنے سے گریز کریں۔ کیفین کا استعمال کم سے کم کریں اور صبح جلد بیدار ہونا حسن کے لئے زہر قاتل ہیں۔ ان عادتوں کو کم سے کم مدت میں بدل ڈالئے کیونکہ نیند جیسی قیمتی کاسمیٹکس کوئی ہے ہی نہیں۔ آپ کیا سمجھتی ہیں دکھے ہوئے سر، مضمحل وجود، سست طبیعت اور بوجھل پن کے ساتھ آپ ڈیزائنر جوڑے اور قیمتی لپ اسٹک لگائے ہوئے اچھی نظر آسکتی ہیں؟"

ردا کی اس ٹپ کے بعد کچھ کہنے کی گنجائش نہیں رہتی۔ آج سے سوچنا شروع کریں کہ بیوٹی ڈرنک پانی خوب پینا ہے اور بیوٹی سلیپ بھی اپنے وقت پر لینی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہاتھ اک احساس جاگزیں

یہ حسین شخصیت کی تکمیل کرتے ہیں

ہاتھ اور انگلیاں انسانی جسم کے مصروف ترین حصے ہیں۔ یہ ہر قسم کے موسم کی زد میں بھی رہتے ہیں۔ ان کا واسطہ بار بار ٹھنڈے یا گرم پانی، مختلف طاقتور کیمیائی مادوں مثلاً ڈٹرجنٹ واشنگ پاؤڈرز، بلیچ اور دیگر واشنگ لیکوئیڈ مصنوعات سے پڑتا ہے۔ جو ہاتھوں کی حساس جلد پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ آپ ملازمہ یا مددگار کے ساتھ بھی کام کر رہی ہوں تب بھی کبھی نہ کبھی ان کو استعمال کرنے کی نوبت آ ہی جاتی ہے۔ ہاتھوں کی جلد اسی ردعمل کے سبب چہرے اور جسم کے دیگر اعضاء کے مقابلے میں سیاہ یا گہری ہوتی چلی جاتی ہے۔ لہٰذا نگہداشت کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی کام مکمل ہو آپ ہاتھ دھولیں اور معیاری کمپنی کا ہینڈ لوشن لگا لیں مگر گیلے ہاتھوں پر کوئی کریم یا لوشن لگانا صحیح عمل نہیں۔ نرم تولئے سے ہاتھ پونچھ کر لوشن لگا سکتی ہیں۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ ہاتھ گیلے رکھنے سے ان پر نمی رہے گی تو یہ غلط ہے۔ ہاتھ گیلے رہنے سے جلد کی خشکی بڑھتی ہے۔

• گھریلو کام کاج کرتے وقت دستانے پہن لئے جائیں تو بھی جلد فوری طور پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ تاہم کئی خواتین دستانے پہن کر کام کرنے سے الجھن محسوس کرتی ہیں۔ اگر ایسا کام کرنا ہو جس میں پانی استعمال نہ ہو تو پھر سوتی دستانے پہن کر کام کر لیا کریں۔

چند مفید چٹکلے آپ بھی نوٹ کرلیں:

1- ہاتھوں کو جواں اور خوبصورت رکھنے کے لئے انہیں کلائیوں تک روئی کو دودھ میں بھگو کے مساج کریں۔ اس دودھ میں چند قطرے لیموں کے اور زیتون کے تیل یا لینولن (یہ ایک چکنا مادہ ہوتا ہے جو کاسمیٹکس میں استعمال ہوتا ہے) کے ملالیں۔ اس طرح نرم نرم انگلیوں سے اس محلول کو لگاتی رہیں۔ ہفتے میں ایک یا دو بار کرنے سے ہاتھوں اور چہرے کی جلد یکساں دکھائی دے گی۔

2- 3 کھانے کے چمچ چینی میں دو کھانے کے چمچ پسے ہوئے بادام کے سفوف اور زیتون کا تیل ملا کر 7 منٹ مساج کرنے سے مردہ کھال جھڑتی ہے میل کچیل صاف ہوتا ہے اور اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیا جائے خاص کر کہنی بہت جلد سیاہ پڑتی ہے۔ اس محلول کی مدد سے جلد صاف ہی نہیں نرم و ملائم بھی ہو جاتی ہے۔

آج ہاتھوں کی ورزش بھی کرلیں:

• خواہ آپ گھر پر عام کام کاج کرتی ہوں یا دفتر میں، دن کا کوئی ایک حصہ یا چند لمحے فراغت کے بھی میسر آتے ہیں تب آپ چند سیکنڈوں کے لئے مٹھیوں کو سختی سے بند کر کے کھولئے پھر بند کیجئے پھر کھولئے اور جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں اس طرح انگلیوں کے عضلات اور ہڈیاں متحرک ہوتی ہیں۔

• اپنے ہاتھ اپنے آگے سینے کے برابر اس طرح لائیں کہ ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف ہو، دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو دوسرے کے خلاف زور سے دبائیں اور پھر انہیں ہٹا کر جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں۔ ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں پر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ اب انہیں ایک دوسرے میں پیوست کرلیں۔ ایک یا دو سیکنڈ کے باہمی دباؤ کے بعد انہیں ایک دوسرے سے علیحدہ کر کے کھولا یا پھیلایا جا سکتا ہے۔ اس طرح ہاتھوں میں خون کی روانی تیز ہوتی ہے۔

• ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر کچھ دیر کے لئے لٹکائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں پھر کلائیوں سے کلاک اور اینٹی کلاک کی صورت میں گھما کر گردش دیں۔

• اگر آپ کے ہاتھ تھکے ہوئے ہیں تو پانی نیم گرم کرلیں اور چٹکی بھر نمک ملا کر انہیں چند ساعتوں تک ڈبوئے رکھیں۔ نمک والا پانی ہاتھوں کو سکون بخشتا ہے۔ اگر آپ ایک تسلے میں نیم گرم اور دوسرے تسلے میں ٹھنڈا پانی رکھ کر باری باری دونوں کو ڈبوئیں یہ عمل اعصاب کو بھی پرسکون کرتا ہے۔

جمپ سوٹ... لباس کا نیا اسٹائل

مہناز آدمجی نے گرمیوں کے لئے جمپ سوٹ متعارف کرائے ہیں

پہلے لباس کی اس مخصوص شکل کی وضاحت کرتے چلیں یہ پورے جسم کا ایک پارچہ لباس ہوتا ہے جو کہ ایک زمانے تک صرف چھاتہ بردار فوجیوں کے لئے مخصوص سمجھا جاتا تھا مگر جدید رجحان کے فیشن میں خواتین تعطیلات، تفریح کے لئے اسی آرام دہ لباس کا انتخاب کر رہی ہیں۔

فوجی جب یہ سوٹ پہنتے یا ٹیکنیشنز جب ٹریک سوٹس پہنتے ہیں تو گویا یہ وقت ان کے کام کا ہوتا ہے یعنی On duty ہوتے ہیں مگر جب خواتین نے زنانہ میٹریل سے جمپ سوٹ تیار کئے تو ان پر بروچ، لیس، اسٹیٹمنٹ نیکلس اور Nude heels کے ساتھ پہنا تو اپنے حلقے میں بے حد سراہی گئیں۔

اس مخصوص سوٹ کو پسند کرنے کی ایک وجہ بھی ہے کیونکہ اسے استری کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

آپ چاہیں تو اس سوٹ کے ساتھ Clutch لے سکتی ہیں۔

اگر آپ گلے کی تراش خراش اسٹائل سے کرتی ہیں اور اس پر کوئی موتف بھی لگاتی ہیں تو یہ بھی نمایاں ہوگا اور اسے تقریبات کے لئے مناسب سمجھا جاتا ہے۔

Jumpsuit کے لئے سیاہ رنگ بھی جاذبِ نظر ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو بغیر آستینوں کے بنائیں اور کوئی Chunky Statment Necklace بھی اس کے ساتھ پرکشش نظر آئیں گے۔ اگر آپ سادگی سے صرف سوٹ ہی پہنیں گی تب بھی باوقار نظر آئیں گی۔ جیولری اور آپ کا میک اپ پورے لباس اور شخصیت کو دلکش سراپے میں بدل دے گا۔ نہیں یقین تو آزما کے دیکھئے۔ آج Jump suit پہن کے دیکھئے۔

چلئے بڑھاپے کا توڑ کریں

اینٹی ایجنگ پروڈکٹس اندھیرے میں روشنی کی کرن

جھریاں نمودار ہونا یا جلد پر داغ دھبے اور نشان پڑنا بڑھتی ہوئی عمر کی ایسی نشانیاں ہیں جن سے ہر عورت نجات حاصل کرنا چاہتی ہے۔ اسی لئے ان دنوں سائنس اور ٹیکنالوجی کی مدد سے ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس کی ڈیمانڈ بڑھ گئی ہے۔

تعلیم یافتہ خواتین جو بھی پروڈکٹس استعمال کرتی ہیں اس کے پیچھے کارفرما سائنسی فارمولے سے واقف رہنا چاہتی ہیں کہ یہ اینٹی ایجنگ کریمیں کیسے کام کرتی ہیں۔
آج کل ہی نہیں ہمیشہ سے درمیانی عمر کی خواتین ٹین ایج لڑکیوں کی طرح

جواں سال نظر آنا چاہتی آئی ہیں البتہ باوقار اور پرکشش نظر آنے کے لئے جلد کی شادابی کی حفاظت پر توجہ دینی چاہئے کیونکہ اکثر خواتین میں پری میچور ایجنگ یعنی وقت سے پہلے بڑھاپے کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس کی وجہ عام طور پر ہمارا لائف اسٹائل، اردگرد کا ماحول اور موروثی اثرات ہوتے ہیں۔
ایک بین الاقوامی کاسمیٹکس ادارے کے ریسرچ ڈپارٹمنٹ کے صدر ڈاکٹر ڈینئل کا کہنا ہے کہ ”ہم میں سے زیادہ تر افراد ایسے ماحول میں رہتے ہیں جو ہماری جلد کے قدرتی خود حفاظتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے۔ سگریٹ نوشی، کیفین کے زیادہ استعمال، ماحولیاتی آلودگی، سورج کی مضر شعاعیں اور ناکافی نیند ایسے عوامل ہیں جو ہمارے چہرے پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر وقت سے پہلے ہی بڑھتی عمر کے آثار نمودار ہونے لگتے ہیں“۔ ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس متعارف ہو رہی ہیں جو قدرتی انداز میں بڑھتی ہوئی عمر کے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور آپ کی جلد تروتازہ اور شاداب رہتی ہے۔ ایجنگ کے خلاف لڑنے والی چند پروڈکٹس کے فارمولے ذیل میں درج کئے جا رہے ہیں۔

• الفا ہائیڈرو آکسی ایسڈز (Alpha Hydroxy Acids)

بیسویں صدی میں متعارف ہونے والا یہ فارمولا کامیاب رہا اور اس میں ایسے مفید اجزاء شامل ہیں جو کھال کے مردہ خلیات اتار کر نئے اور صحت مند خلیات کو جلد کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتے ہیں۔

• بیٹا ہائیڈرو آکسی ایسڈز (Beta Hydroxy Acids)

یہ فارمولا بھی جلد کے مردہ خلیوں کو صاف کرتا ہے اور جلد کی حساسیت کی صورت میں نقصان دہ نہیں ہوتا۔ بیٹا ہائیڈرو آکسی ایسڈز کو زیادہ تر کیل مہاسوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دھوپ میں نکلنے سے پہلے سن اسکرین استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔

• ریٹی نوائیڈز (Retinoids)

اسے وٹامن-A سے کشید کیا جا رہا ہے۔ اس کی پروڈکٹس مختلف ناموں سے دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ جلد کے بند مسامات کو کھولتا اور Sebum کو با آسانی اسکن کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ لہٰذا اس کے استعمال سے نہ صرف ایکنی دور ہوتی ہے بلکہ شکنیں، جھریاں اور داغ دھبے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

• وٹامن-سی (Vitamin-C)

یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو ہماری جلد میں کولاجن کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ کولاجن ایسا مادہ ہے جو جلد کی شادابی بڑھاتا اور تادیر برقرار رکھتا ہے۔

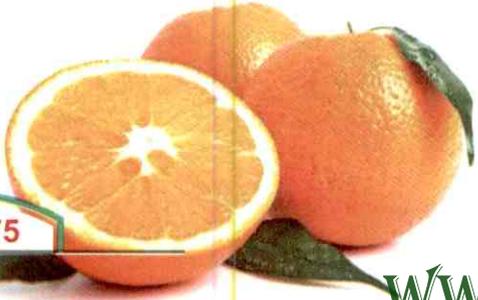
• کریمائڈز

یہ جزو موئسچرائزر میں شامل کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ جلد کو نمی پہنچانے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر ہماری جلد خشک ہو جائے یا پانی کی کمی اس کی وجہ ہو تو موئسچرائزر لگانا بہت ضروری ہوتا ہے۔

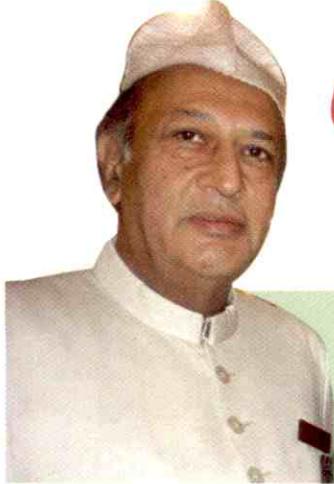
• کیراٹن

یہ پروٹین قدرتی طور پر ہماری جلد اور بالوں میں پایا جاتا ہے۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات بنانے والے ادارے اسے شیمپو اور دوسری ہیئر کیئر پروڈکٹس میں بطور اسٹریٹنر یعنی بالوں کو ریشمی، ہموار اور سیدھا کرنے کے لئے شامل کرتے ہیں۔

• کولاجن اور الاسٹن

یہ ایسے فائبر ہیں جو ہماری جلد کو خشک ہونے سے بچاتے اور لچکدار بناتے ہیں۔ جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے ان دونوں اجزاء کی پیداوار کم ہوتی چلی جاتی ہے جس کے نتیجے میں جلد اپنی تازگی اور جوانی کھونے لگتی ہے اس لئے چہرے پر کولاجن اور الاسٹن کا استعمال اسے بے حد شادابی اور نکھار بخشتا ہے۔
ان سب اجزاء کے ساتھ ساتھ جدید سائنس نے جہاں بیوٹی ورلڈ میں انقلاب برپا کیا وہیں درختوں کی جڑی بوٹیاں اور ان سے حاصل ہونے والے اجزاء ایسے ہیں کہ جن کی افادیت کے باعث ہم آج بھی ان پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ان میں ایلوویرا ایسا ہی ایک قدرتی جزو ہے جسے جلد کی حفاظت کے لئے دنیا بھر میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح آرگن آئل جسے ایک درخت سے کشید کیا جاتا ہے وٹامن-E سے بھرپور ہوتا ہے۔ وٹامن-E بھی ایک ایسا اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو ہماری جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات ظاہر ہونے سے روکتا ہے۔

ہربلسٹ (جڑی بوٹیوں کے ماہر) پروفیسر سید علی نصر عسکری

طب نبوی اور بائیو انرجی ٹیکنالوجی دور جدید کی ناگزیر ضرورت ہیں

شاہین ملک

انسان اور بیماری کا تعلق بہت پرانا ہے۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی بقاء کی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس عرصے میں بیماریوں سے نبرد آزما انسان نے بے شمار طریقوں تک رسائی حاصل کرکے شفا پانے کی کوشش کیں۔ انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نبٹنے کے لئے نت نئے طریقہ علاج تلاش کئے گئے۔ اس کے ساتھ ساتھ نئی نئی پیچیدہ بیماریاں بھی ظاہر ہونے لگی ہیں۔ اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس وٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پالیا ہے۔ اس کے باوجود ایسے عوامل سے واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نہیں ہے۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجے کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنکچر، ایکو پریشر، ریفلیکسولوجی، پنوتھراپی، آیوروید، فینگ شوئی، تائی چی، آئرڈیولوجی، کی کونگ اور جڑی بوٹیوں سے علاج شامل ہے۔ غرضیکہ ان کی طویل فہرست ہے جن کی اہمیت، افادیت اور شفایاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا۔ اسی طرح طب نبوی ﷺ میں ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ مسلمانوں کی بدقسمتی ہے کہ وہ ان نکات پر علم میں اضافہ نہ کرسکے اور مغربی دنیا کے سائنسی مفکرین نے اہل مشرق کی تحقیقات سے فیض حاصل کرنا شروع کردیا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ ''تمام مخلوق اللہ کی عیال ہے اور اللہ کو اپنی اس عیال میں وہ بندہ زیادہ پسند ہے جو اللہ کی مخلوق کے لئے زیادہ سے زیادہ نافع ہو، زیادہ سے زیادہ کام آئے''۔ اس سوچ کا حامل طبیب انسانوں کے لئے خیر کا ذریعہ بنتا ہے۔ شخصیت کے انہی اعلیٰ اوصاف کے حامل پروفیسر سید علی نصر عسکری سے ہمیں ملاقات کا شرف حاصل ہوا، آپ کا گھرانہ 360 برس سے طب نبوی ﷺ اور جڑی بوٹیوں کے علاوہ ایکوپنکچر تھراپی سے وابستہ ہے۔ پشت ہا پشت سے جاری اس سفر میں آج وہ کس مقام پر ہیں آیئے ان سے مل کر جانتے ہیں:

''کچھ اپنی تعلیمی قابلیت اور تحقیق سے متعلق بتایئے؟''

''ابتداء میں پاکستان سے تعلیم حاصل کی BEMS یہاں سے کیا اس کے بعد امریکہ سے MD، MDH اور DD کیا یہ تمام ہربولوجی کی مختلف شاخوں کا علم ہے۔ اس کے بعد امریکہ ہی سے Ph.D کیا۔ یہ ہمارا خاندانی کام ہے۔ میں گیارھویں نسل سے تعلق رکھتا ہوں''۔

''کیا آپ کے خیال میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہربل ٹریٹمنٹ کو جاری رکھا جانا بہتر ہوتا ہے؟''

''یقیناً! طب نبوی ﷺ کے طریقہ علاج مرض کو جڑ سے ختم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر قسم کے مضر اثرات سے نبٹنے کے لئے ہربل ٹریٹمنٹ کو ساتھ ساتھ اختیار کرنا ضروری ہے۔ ایک دوسرے کے علمی و مشاہداتی تجربے سے فائدہ اٹھانا چاہئے''۔

''مگر ہمارے ملک میں تو تھراپیز اور متبادل طریقہ علاج میڈیسن کے ساتھ اختیار کرنے کی مثالیں نہیں ملتیں''۔

''ایلوپیتھک سائنس طب نبوی ﷺ سے منکر تو نہیں مگر ہربل سائنسز کو اہمیت نہیں دیتی۔ کسی بڑے نامی گرامی اسپتال نے آج تک کسی ہربلسٹ کو اپنی ٹریٹمنٹ کے ساتھ جگہ نہیں دی۔ علم انفرادی تجربوں کے ساتھ، آپس کے اتحاد اور عمل اشتراک سے پھیلتا ہے۔ ہر علم کا ماہر انسانی بقاء کے لئے کام کرتا ہے۔ اگر ہم تمام طریقہ علاج کو ساتھ لے کر چلیں تو کئی امراض کو جڑ سے ختم کرنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ کچھ امراض تو وقتی ہوتے ہیں لیکن ہر وقت وجوہ اور علاج معالجے پر غور نہ کرنے اور جلد بازی میں زود اثر ادویات دے کر مریض کو بہلا دیا جاتا ہے اور بسا اوقات مرض کو مزید پیچیدہ بنا دیا جاتا ہے۔ جس سے مریض زیادہ الجھنوں کا شکار ہوتا ہے اور کچھ مریض زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ میں تو حکماء کو بھی کہتا ہوں کہ آپ میڈیکل سائنس کے اسرار و رموز سمجھنے کی کوشش کریں۔ پیتھالوجی، فزیالوجی اور دیگر ٹیسٹوں مثلاً ECG وغیرہ کی ٹیکنالوجی کو سمجھیں اور اس طریقہ علاج میں ان طبی معائنوں اور جائزوں سے امراض کی تہہ تک رسائی حاصل کریں اور طب نبوی ﷺ کو بنیاد بنا کر آگے جدید دور کے تقاضوں کو بھی اپنائیں اور دواساز اداروں سے بھی اپیل کرتا ہوں کہ وہ نسخوں کے اجزاء کو خالص رکھیں اور کیمیائی اثرات سے مبرا ادویات بنائیں۔ چند پیسوں کے حصول کے لئے انسانی جانوں کے قتل سے باز آجائیں''۔

''اب فرداً فرداً بیماریوں کی تھراپیز پر بات کرلیتے ہیں مثلاً کینسر کا ایسا مریض جو ایلوپیتھک علاج تو کرا رہا ہے مگر کسی انفیکشن کے بعث اس کی کیموتھراپی کا عمل روک دیا جائے یا سست کردیا جائے۔ طب نبوی ﷺ یہاں کارآمد ہوسکتی ہے''۔

''ہمارا طریقہ علاج اس طرح کے کسی انفیکشن یا مضر اثرات کو پیدا ہونے یا بڑھنے سے روکتا ہے۔ بعد از علاج ہونے والے یہ اثرات جڑی بوٹیوں کے ذریعے زائل کئے جاسکتے ہیں۔ اسی لئے تو میں عرض کررہا تھا کہ ہر علم سے اکتساب کرکے مسئلے کی جڑ تک پہنچا جاسکتا ہے''۔

''عام امراض جیسا کہ قد نہ بڑھنا بھی آج کل گھمبیر مسئلہ ہے۔ ہربل ٹریٹمنٹ اس سلسلے میں ہماری کیسے مدد کرسکتی ہے؟''

''میرے پاس ہزاروں سینکڑوں ایسے نوجوان آتے ہیں جو قد بڑا نہ ہونے کے سبب آرمڈ فورسز میں اپنا کیریئر نہیں شروع کرپاتے اور سلیکشن نہ ہونے کی اہم وجہ ہڈیوں کی مناسب حد تک افزائش کا نہ ہونا ہے۔ ادھر ہر خاتون اپنی بہو کو لمبا، خوبصورت اور گورا دیکھنا چاہتی ہے۔ ہر باپ اپنے بیٹے کو کڑیل جوان کے روپ میں دیکھنا چاہتا ہے۔ قد مناسب حد تک نہ بڑھنے کی وجہ وراثت کے ساتھ ساتھ غذائی کمی، پھل، دودھ، سبزیوں کا کم سے کم استعمال، کھیل کود ورزش سے دور اور نوجوانوں کا پان، گٹکا، چھالیہ اور تمباکو کا استعمال بھی ہے۔ اس کے علاوہ کمپیوٹر کے آگے رات رات بھر جاگتے رہنا، صبح سویرے سونا اور پھر چند غیر ضروری سماجی سرگرمیاں جو اخلاق رزیلہ پیدا کرتی ہیں۔ اگر ان وجوہ پر غور کیا جائے اور طرز زندگی تبدیل کیا جائے تو مناسب حد تک صحت بحال ہوجاتی ہے۔ ہم ایسے فوڈ سپلیمنٹس دیتے ہیں جو ہڈیوں کی گروتھ اور انزائمز کی کمی کو دور کرتے ہیں۔ نوے دن کی خوراک سے 5 سے 6 انچ تک قد بڑھ سکتا ہے اور یہ تمام مضر ضمنی اثرات سے مبرا ادویات ہیں''۔

''وزن بڑھنے کے حوالے سے بھی خواتین و مرد پریشان رہتے ہیں، کچھ مشورہ دیجئے؟''

''موٹاپے کا تعلق بھی غذائی بے اعتدالیوں سے ہے۔ اس وقت پاکستان میں 85% فیصد لوگ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں۔ زبان کے چٹخارے ہوں، سستی و کاہلی، روغنی کھانے اور غذا کے انتخاب کا شعور نہ ہونے کے سبب موٹاپا طاری ہوجاتا ہے جو بعد ازاں شوگر، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، سروائیکل اور خواتین کے اندرونی نظام میں پیچیدگی کا باعث بنتا ہے۔ محفوظ ترین علاج میں صرف 90 دن کے اندر 22 سے 25 کلو وزن کم کیا جاسکتا ہے''۔

''مزید کن امراض میں حکمت اور جڑی بوٹیوں کے اس فن سے استفادہ حاصل کیا جاسکتا ہے؟''

''بریسٹ کینسر، جو آج کل پاکستانی خواتین میں اس کی شرح بڑھ رہی ہے۔ آپ کو ایلو پیتھک پر اعتماد ہے تو وہی علاج کروائیں مگر ساتھ ہی ساتھ 90 دن کے ایک کورس سے ریڈی ایشن اور کیموتھراپی کے اثرات زائل ہو سکتے ہیں جس کے کوئی ضمنی اثرات ہرگز نہیں ہیں۔

اسی طرح اوورین کینسر کی شرح بھی کم نہیں، میڈیکل سائنس کے پاس اس کینسر سے نبٹنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے اووری کا اخراج، لیکن ذرا سوچئے کہ جس نوجوان خاتون کی شادی کو بہت عرصہ بھی نہ گزرا ہو اور جو فی الحال صرف ایک اولاد کی ولادت سے گزری ہو اس کے سامنے ابھی پوری زندگی پڑی ہوتی ہے۔ ماشاء اللہ طب نبوی ﷺ کا یہ احسان ہے کہ اس طریقہ علاج سے خاتون نارمل بھی ہوئیں اور 5 بچوں کی ماں بھی بنیں۔ اسی طرح مانا جاتا ہے کہ اس علاج کے سو فیصدی مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہڈیوں، جوڑوں کے دردوں، مہروں میں خلاف آجانا اور قریب قریب معذوری کی زندگی سے بچاؤ کے لئے بھی طب نبوی بہترین طریقہ علاج ہے۔ ان تمام امراض میں بلڈ پریشر کا بنیادی کردار ہوتا ہے۔ انسانی ہارٹ لائن Spinal Cord کے درمیان سے گزرتی ہے اگر اس دوران کوئی رگ دب جائے یا کٹ جائے تو آدمی عمر بھر کے لئے مفلوج ہو سکتا ہے۔ ایسے امراض کے لئے ہمارے پاس مخصوص کیلشیم ہیں جو ان مریضوں کو تجویز کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بے اولادی کا مرحلہ بھی ہے۔ اگر عورتوں میں ہارمونل سسٹم درست نہ رہے، موٹاپا ہو جائے یا تھائی رائڈ کے غیر فعال ہونے کی کیفیت ہو اور اگر مرد منشیات کے عادی ہوں تو مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض افراد میں Genitical اور بعض میں Physical اور ماحولیاتی وجوہات ہوتی ہیں۔ جدید تشخیصی سہولتوں کی وجہ سے بانجھ پن کی تشخیص اور اسباب کا پتہ چلانا آسان ہو گیا ہے۔ مردوں میں بھی وزن کی زیادتی، اعصابی دباؤ، منشیات اور تمباکو نوشی، ابتدائی یا ثانوی بانجھ پن کے سبب بن سکتی ہے اور غذائی قلت یا بے اعتدالی کے سبب عام جسمانی کمزوری بھی جرثوموں کی افزائش میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ دنیائے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح و بقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا''۔

''آپ خاندانی نسخہ جات کے ساتھ ساتھ جدید ٹیکنالوجی کو بھی یہاں اپنائے ہوئے ہیں اس کا رسپانس کیسا مل رہا ہے؟''

''نوجوان ہم پر اعتماد کرتے ہیں وہ ہربل ٹریٹمنٹ کے رمز کو سمجھ چکے ہیں کیونکہ وہ دیکھ رہے ہیں کہ مغرب میں جاپان اور چین میں اس بائیو انرجی ٹیکنالوجی سے مستفیض ہونے والوں کی تعداد دن بدن بڑھ رہی ہے۔

طب نبوی ﷺ پر ابھی بھی تحقیق ہو رہی ہے اور مسلسل خزانے باہر آرہے ہیں۔ ہمارے ملک میں علمی پسماندگی کے باعث اور کچھ سرکاری سرپرستی بھی نہ ہونے کے باعث یہ طریقہ علاج عوام میں مقبولیت نہیں پا سکا۔

ہم انفرادی طور پر اپنا تجربہ بتاتے ہیں کہ یہ جڑی بوٹیاں بھارت، چین، امریکہ اور جاپان سے منگواتے ہیں۔ ملکی جڑی بوٹیوں سے بھی مکمل استفادہ کر رہے ہیں۔ خاندانی نسخہ جات اور ادویات کے اوزان کا جو علم سینہ بہ سینہ ہماری نسل تک منتقل ہوا ہے وہ علم لوگوں تک پہنچا رہے ہیں۔ تاہم اگر ملک میں کوئی ہیلتھ لاء بنے اور ہمیں سرکاری سرپرستی ہو تو چھوٹے بڑے امراض کے حل کے لئے بیرون ملک جانے اور وسائل کے بے دریغ استعمال سے چھٹکارا مل سکتا ہے''۔

''ڈاکٹر صاحب جب آپ خام مال درآمد کریں گے تو لازماً ادویات کی قیمتوں میں اضافہ بھی ہوگا۔ عام آدمی گرانی کے اس دور میں مہنگے علاج معالجے کیسے کرائے؟''

''طب نبوی ﷺ اور بائیو انرجی سسٹم اتنا بھی مہنگا نہیں اور جان ہے تو جہان ہے۔ ہم نے اپنی اراضی پر آرگینک کھاد سے جڑی بوٹیوں کی

دنیائے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح و بقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا'

کاشتکاری شروع کی ہے۔ بیرون ممالک کی نرسریوں سے ایسی محفوظ کھاد بھی منگوائی ہے جس کے استعمال سے فصل میں کیڑا نہیں لگتا۔ ایسی کھاد کے استعمال سے ایک ایکڑ زمین سے 40 من دگنی مقدار کی فصل اگائی جانی ممکن ہے۔ ہمارے ہاں مسئلہ یہ ہے کہ گندے پانی سے کھاد تیار کی جاتی ہے اور عام سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے بھی کیمیکل کھاد استعمال ہو رہی ہے اسی وجہ سے ہیپاٹائٹس یعنی جگر کی بیماریاں لاحق ہو رہی ہیں اور ہماری فصلوں کو حشرات سے محفوظ کرنے کے لئے جراثیم کش ادویات کا استعمال بھی نہایت مضر صحت ہیں۔ اگر یہ آرگینک کاشتکاری کا محفوظ ترین طریقہ اپنا لیا جاتا ہے تو ہم کئی بیماریوں پر قابو پالیں گے''۔

''ہماری بیشتر خواتین شادی سے پہلے عمومی صحت پر دھیان دیتی ہیں اور بعد میں اپنے آپ سے لاتعلق ہو جاتی ہیں انہیں کوئی مشورہ دیں؟''

''شادی کے بعد تو سنبھلنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ازدواجی تعلقات میں بھی ابلاغ کی بڑی اہمیت ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں سمجھتے ہیں کہ شادی ہوگئی تو فرض ادا ہو گیا اب کھلے کھاؤ پیو اور کیئر کرو نہ کرو، مردوں کی توند نکلنے لگتی ہے۔ خواتین فربہی کی طرف مائل ہو کر حسن و دلکشی کے تمام رموز بھلا بیٹھتی ہیں۔ ان دونوں کا میٹابولک سسٹم، جلد، بال اور ہارمونل بیماریاں حلیے ہی بگاڑ کے رکھ دیتے ہیں اور اس رشتے میں کشش باقی نہیں رہتی۔ مشکل تو یہ ہے کہ بعض گھرانوں کی خواتین کے پاس وسائل بھی نہیں ہوتے اور کچھ کے پاس فراوانی ہوتی ہے مگر شعور سے اس کا استعمال نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ میں مشورہ دیتا ہوں کہ آپ کبھی خاندان میں رشتے نہ کریں۔ اپنی اولادوں کے رشتے خاندان سے باہر کریں یہ حدیث بھی ہے ''اپنی بچیوں کی شادیاں باہر کرو تاکہ آپ کی نسل صحت مند پروان چڑھے''۔ آج میڈیکل سائنس بھی یہ پروف کر رہی ہے۔ بہت سی بیماریاں آپس کے رشتے داروں میں شادی کرنے سے پروان چڑھتی ہیں جیسے شوگر، تھیلیسیمیا، سکولرڈ سٹرافی کے علاوہ دل کی بیماریاں لہٰذا لالچ، حرص اور جائیداد کو خاندان ہی میں رکھنے کے خیال سے اپنی آنے والی نسلوں کو بیمار اور مفلوج نہ بنائیں''۔

سید نصر عسکری نواب آف جونا گڑھ، خیر پور، میرس، نظام دکن حیدرآباد اور پیر پگارا صاحب کے ذاتی معالج اور خاکسار تحریک سندھ کے امیر بھی رہے ہیں۔ چند برس پہلے آپ نے لبیک ٹی وی چینل پر انہیں صحت بخش کھانے پکاتے بھی دیکھا ہوگا اور اس گفتگو کے بعد انہوں نے صحت بخش تعاون کی چند ریسیپیز بھی بتائیں جن کا انشاء اللہ کسی دوسری ملاقات میں تذکرہ کریں گے کیونکہ سچ ہے کہ...

سفینہ چاہئے اس بحر بیکراں کے لئے

دیکھئے بچے کھیلتے کھیلتے کہاں گئے؟

رضا علی عابدی

کمسن بچیوں کی پاکیزگی پر مجرمانہ حملے کرنے کی وبا نے تو دماغ کو ماؤف کردیا ہے۔ جوان لڑکیوں کی اجتماعی آبروریزی کے الفاظ اتنی کثرت سے لکھے جارہے ہیں کہ ان کی دہشت زائل ہونے لگی ہے۔ ملک کے ایک علاقے میں مردوں نے سارے کام چھوڑ کر لڑکیوں کو خوار کرنے کا پیشہ اختیار کرلیا ہے۔ بچوں کو اٹھا کر لے جانا جیسے روز کا معمول بن گیا ہے۔ ایک ادھیڑ عمر چوکیدار نے چھ برس کی ایک بچی کو خاک میں ملایا اور مار کر گھر کے پیچھے پھینک دیا۔ اسی روز پکڑا گیا اور دو جوتے پڑے تو اس نے سب کچھ اگل دیا۔ اس سے پوچھا گیا کہ یہ تمہیں کیا ہوگیا تھا۔ کہنے لگا کہ اخباروں میں آئے دن اس طرح کے قصے پڑھتا تھا سوچا کہ آزما کر دیکھوں کیسا لگتا ہے۔ حال ہی کی بات ہے کہ پولیس کے ایک اہلکار نے ایک نوجوان لڑکی پر مجرمانہ حملہ کیا اور اس کو پہاڑی سے نیچے پھینک کر فرار ہوگیا۔ زخموں سے چور لڑکی اپنی ماں کے ساتھ تھانے گئی۔ مجھے یقین ہے کہ اب دونوں سوچ رہی ہوں گی کہ تھانے نہ گئے ہوتے تو بہتر تھا۔ ایک اور لڑکی کی عزت لٹی، وہ تھانے گئی دیکھا کہ عزت لوٹنے والے تھانے کے عملے کے ساتھ بیٹھے مزے سے چائے پی رہے ہیں۔ اس قسم کی ہزار داستانیں یوں لگتی ہیں جیسے ہر طرف سے ان گنت تیر چل رہے ہیں اور ہر باشعور شخص کے دل ودماغ کو چھلنی کئے دے رہے ہیں۔

ان تمام حکایتوں سے ایک سبق ضرور ملتا ہے۔ بچوں کے ماں باپ دھیان سے سنیں۔ اپنی حفاظت خود کریں، کسی اور پر انحصار نہ کریں۔ بچوں کو سودا لینے دکان پر نہ بھیجیں جو کوئی انہیں گود میں بٹھا کر پڑھائے اس کو گھر سے نکال دیں۔ کراچی کے ایک ریڈیو اسٹیشن سے بار بار اعلان ہوا کرتا تھا کہ دیکھئے آپ کے گھر کا دروازہ کھلا تو نہیں رہ گیا کہ بچے کھیلتے کھیلتے باہر نہ نکل جائیں۔ بچوں بچیوں کو رشتے داروں سے چوکیداروں اور ملازموں سے بھی بچا کر رکھیں اور ایک آخری مگر بہت ضروری بات:

بچے تو کبھی پیارے ہوتے ہیں۔ قدرت انہیں اسی طرح پیدا کرتی ہے کہ دیکھنے والوں کو ان پر پیار آئے لیکن خدارا انہیں اتنا ہی پیارا رہنے دیں جتنا قدرت نے بنایا ہے۔ ان کو بڑوں کا اور دلہنوں جیسا لباس نہ پہنائیں، بڑوں کی طرح ان کا میک اپ ہرگز نہ کریں بعض ماں باپ انہیں بیوٹی پارلر لے جا کر ان کا فیشل بھی کراتے ہیں اور آئی میک اپ بھی۔ بچوں کے فیشن شو بھی ہونے لگے ہیں۔ ایک چینل پر ان سے کیٹ واک بھی کرائی جاتی ہے۔ مت بھولئے، بھیڑیوں کی صفت رکھنے والی ندیدی آنکھیں انہیں کس نظر سے دیکھ رہی ہیں۔ وہ جو سر جھکائے اطاعت گزار اور تابعدار نوجوان کسی بہانے گھر میں آنے لگا ہے بہت ممکن ہے اس کے اندر ایک خونخوار درندہ اور وحشی چھپا بیٹھا ہو۔ جب کبھی مجمع ایسے بھوکے بھیڑیوں کو پکڑتا ہے اور وہ ٹیلی وژن پر دکھائے جاتے ہیں تو کیسی معصوم اور بھولی شکل بنائے ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے! مجرم کے لئے ضروری نہیں کہ وہ دیکھنے میں بھی مجرم نظر آئے۔ میرا تو جی چاہتا ہے کہ کچھ ایسا ہوجائے کہ وہ کبھی نظر ہی نہ آئے۔

میں جو کہتا ہوں کہ دنیا بڑی ظالم ہے، اپنے بچوں کو بچا کر رکھو، تو یوں ہی تو نہیں کہتا۔ پھر میرا یہ کہنا بھی پڑھنے والوں کو یاد ہوگا کہ کوئی بھی شخص مجرم ہوسکتا ہے اور ضروری نہیں کہ وہ دیکھنے میں بھی مجرم ہو۔ ان دنوں برطانیہ میں ٹیلی وژن کی دو بے حد مشہور شخصیتوں کے بھید کھلے ہیں تو عقل حیران ہے اور دل پریشان ہے اور ذہن کچھ سمجھنے سے قاصر ہے۔ شاید بہت سے پڑھنے والے ان ناموں سے واقف ہوں۔ ان میں ایک بچوں کی نہایت مقبول شخصیت جمی سیویل ہے جو 84 سال کی عمر میں ابھی تین سال پہلے مرا ہے۔ اس کی مقبولیت کا یہ عالم تھا کہ لڑکے اور لڑکیاں اس کی پرستش کرتے تھے، خود اس کا بھی یہ عالم تھا کہ بچوں میں گھرا بیٹھا رہتا تھا لیکن اس وقت کسی کو اندازہ نہیں تھا کہ وہ کم عمر لڑکیوں پر مجرمانہ حملے کرتا تھا اور ان کے ساتھ بدفعلی کر کے ان کے دل ودماغ پر زندگی بھر کے لئے بدنما داغ لگا جاتا تھا۔ وہ ٹی وی پر کوئی بیس سال تک ایک پروگرام پیش کرتا رہا جسے بچے بہت شوق سے دیکھا کرتے تھے۔ وہ اپنے سماجی کاموں کی وجہ سے بھی بہت مشہور تھا۔ وہ مریضوں کا جی بہلانے کے نام پر مختلف اسپتالوں میں جایا کرتا تھا پھر جب اس کے بھید کھلے تو پتہ چلا کہ وہ پانچ سال سے لے کر پچھتر سال کی عمر تک مریضوں کی آبروریزی کیا کرتا تھا اور کبھی کبھی تو اس نے مردہ خانے میں جا کر لڑکیوں کی لاشوں کو بھی اپنی ہوس کا نشانہ بنایا۔ اس کی انگلیوں میں درجنوں بڑی بڑی انگوٹھیاں نظر آتی تھیں۔ پتہ چلا کہ ان میں مردہ مریضوں کی پتھر کی مصنوعی آنکھیں جڑی ہوئی تھیں۔ عجب بات یہ تھی کہ جب کبھی اس کا کوئی راز کھلتا، لوگ ماننے سے انکار کردیتے۔ وزیراعظم مارگریٹ تھیچر اسے عظیم انسان سمجھتی تھیں اور مشیروں کی جانب سے شک ظاہر کئے جانے کے باوجود انہوں نے جمی سیویل کو نوے میں سر کا خطاب دلوا کر چھوڑا۔ جب جمی مرگیا اور اس کے اندر چھپے ہوئے وحشی کے راز باہر آنے شروع ہوئے تو اس کے ظلم کا شکار بننے والے سیکڑوں لوگ سامنے آنے لگے۔ اب جو تفتیش شروع ہوئی تو معلوم ہوا کہ وہ بڑے بڑے اور پھولے ہوئے بالوں، درجنوں انگوٹھیوں والا اور منہ میں موٹا سا سگار دبانے والا دنیا کا جی بہلانے والا جمی سیویل انسان نہیں بھوت تھا۔ تفتیش مکمل ہوئی تو ہر چند کہ وہ مرچکا تھا، اس کے سارے سرکاری اور شاہی اعزاز چھینے گئے، اس کی تمام املاک ضبط کرلی گئیں جو اس کی ہوس کا نشانہ بننے والوں میں تقسیم کی جائیں گی۔

اب مجھے ایک خیال آتا ہے۔ کمپیوٹر میں ایک بٹن ہوتا ہے جس پر لکھا ہوتا ہے ڈیلیٹ Delete۔ وہ بٹن دباتے ہی اسکرین پر نظر آنے والا سب کچھ مٹ جاتا ہے، ہمیشہ کے لئے اوجھل ہوجاتا ہے۔ اے کاش سائنسداں انسانی ذہن میں کوئی ایسا ہی بٹن لگادیں۔ وہ ہم پر بڑا احسان ہوگا کیونکہ اس کاسہ میں پہلے ہی ان گنت منظر محفوظ ہیں۔ اب یہ نئے نئے ہولناک منظر ہم سے نہیں دیکھے جاتے۔ کچھ ایسا ہوجائے کہ یہ مٹ جائیں تو شاید باقی زندگی چین سے کٹ جائے۔ میرا زور لفظ زندگی پر نہیں، لفظ شاید پر ہے۔

ملازمت پیشہ مائیں کوالٹی ٹائم دیں

زندگی آسان بنائیں، احساس جرم نہ پالیں

کم آمدنی والے خاندانوں سے تعلق رکھنے والی ایسی مائیں جو اپنے شیر خوار بچوں کو چھوڑ کر کام پر جاتی ہیں۔ان کے بچوں میں سمجھ بوجھ، احساس اور ادراک ان بچوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے جو اپنی ماؤں کے قریب اور جو گھر پر ان کے ساتھ رہتی ہیں۔ یہ تحقیق بوسٹن کالج میں ہوئی ہے۔ 9 سے 24 ماہ کی عمر کے درمیان کے ان بچوں میں ''رویوں'' سے متعلق مسائل بھی کم پائے جاتے ہیں۔

محققین کا کہنا ہے کہ کم آمدنی یا متوسط آمدنی والے خاندانوں کے یہ بچے اپنی ماؤں کے کام کی وجہ سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ ڈیویلپمنٹل سائیکالوجی جرنل کے مطابق بچوں پر ان کی ماؤں کی غیر موجودگی کے اثرات مختلف معاشروں کے لحاظ سے مرتب ہوتے ہیں۔مختلف معاشرتی اور ثقافتی رویے، بچوں کی دیکھ بھال، والد کی توجہ اور ماں کا الٹی ٹائم دینا۔ یہ تمام عناصر بچوں کی شخصیت اور رویے پر بھر پور اثر ڈالتے ہیں۔

نیشنل سینٹر فار ایجوکیشن اسٹیٹکس کے سروے کے مطابق 2001ء میں 10,700 بچے پیدا ہوئے تھے۔ جن میں 31 فیصد مائیں ایسی تھیں جو بچے کی پیدائش کے دو برس تک بیروزگار تھیں جبکہ 58% فیصد مائیں اپنی زچگی سے کچھ عرصہ پہلے تک کام کرتی رہیں اور 10 فیصد مائیں بچے کے 9 سے 24 ماہ کی عمر تک کام کرتی رہیں۔ اب ان میں سے خواتین کی اکثریت لیبر مارکیٹ میں مستقل 5 سال سے کل وقتی ملازمت کر رہی ہیں۔تحقیق کے مطابق بچے کی پیدائش کے بعد نہ صرف وہ زیادہ ذمہ داری سے ملازمت کرتی رہی ہیں بلکہ ان کی آمدنی میں بھی اضافہ ہوا۔

ملازمت پیشہ خواتین اکثر اپنے گھر سے باہر اور بچوں سے دور رہنے کی وجہ سے احساس جرم کا شکار رہتی ہیں لیکن تحقیق کے مطابق ملازمت پیشہ مائیں گھروں میں رہنے والی ماؤں کی نسبت اپنی زندگیوں سے زیادہ مطمئن، صابر اور شاکر ہوتی ہیں۔ ایسی مائیں گھر میں رہنے والی کل وقتی گھریلو ماؤں سے زیادہ کام کرتی اور اپنے وقت کو بڑی خوبصورتی سے تقسیم کر لیتی ہیں۔ جس میں ملازمت کے ساتھ اپنے شوہر، بچوں اور خاندان کے دیگر افراد کا بھی خیال رکھتی ہیں۔ ایسی خواتین اپنے محدود وقت میں کئی امور انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور گھریلو ماؤں کی نسبت شکوہ شکایت کم کرتی ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں اس کی اہم وجہ ایسی خواتین کی اکثریت کو یہ احساس ہوتا ہے کہ شاید وہ اپنی ملازمت کی وجہ سے اپنے گھر یا خاندان کو زیادہ وقت نہیں دے پاتیں۔ اس لئے وہ محدود وقت میں بڑے صبر شکر سے اسے کوالٹی ٹائم میں بدلنے کی خواہشمند ہوتی ہیں۔

کام کرنے والی خواتین کے بچوں میں 5 برس کی عمر تک رویوں، جذبات سے متعلق خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بہت سے مغربی ملکوں میں مقامی باشندوں کو بچوں کی نرسری کے دور شروع ہونے تک ملازمت کرنے سے روکا جاتا ہے اور اس پابندی کے عوض بچوں کو ضروری بنیادی اخراجات کے لئے مالی اعانت کی جاتی ہے۔ ماؤں کو زچگی کی چھٹیاں اور دیگر وظائف سے بہت حد تک ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔

- کام کرنے والی مائیں بیٹوں سے زیادہ قریب ہوتی ہیں یا بیٹیوں کے؟
- بچے اپنی ملازمت پیشہ ماں کو رول ماڈل کی طرح دیکھتے اور اس کی عزت کرتے ہیں۔ بالخصوص جنس بچے ماں سے انسیت محسوس کرتے ہیں۔ بچے بھی ماؤں کے ورک اسٹیٹس کو دھیان میں رکھ کر مطالبے کرتے ہیں۔

تاہم ملازمت کا مقصد بچوں کو دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑ کر چلے جانا ہرگز نہیں ہے بلکہ ضروری ہے کہ آپ کا بچوں سے گہرا تعلق استوار رہے کیونکہ آپ بچے اور اس کی زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔ وہ آپ کو اور آپ انہیں قریب سے جاننے کی کوشش کرتے رہیں۔ اگر بچے عدم توجہی کا شکار ہوں گے اور اپنے آپ کو نظر انداز ہوتا ہوا محسوس کریں گے تو بچوں کے رویوں میں بگاڑ پیدا ہوگا خواہ ان کی مائیں گھر میں رہتی ہوں یا باہر کام پر جاتی ہوں۔

- آپ اپنی ڈیسک پر فرصت کے جتنے لمحات بھی پائیں گھر پر ایک فون ضرور کر لیجئے۔ بچے اس وقت کیا کر رہے ہیں؟ ان کا لنچ یا اسنیکس وقت پر مکمل ہوا؟ انہیں اس وقت کیا کرنا چاہئے؟ کیا انہوں نے اپنا ہوم ورک مکمل کر لیا؟ نہا دھو لیا؟ دوپہر کا قیلولہ (آرام) کیا یا نہیں؟ اور شام کو انہیں کوئی اضافی چیز تو درکار نہیں؟ اگر آپ اپنے فرائض منصبی (دفتری اور گھریلو) اچھی طرح انجام دے رہی ہوں تو پھر بچوں کو شکایت کا جواز نہیں رہتا۔
- اپنے بچوں کو محدود وقت میں بھر پور توجہ، محبت اور پیار دیں تو پھر کام کرتے ہوئے احساس جرم کا شکار بھی نہیں ہونا پڑتا۔ زندگی کو آسان بنانے، ان ہی بچوں کی معاشی کفالت کرنے اور اچھی زندگی گزارنے کا خواب یقیناً ایسا ہدف نہیں جو ایک دوسرے کے تعاون سے حاصل نہ کیا جا سکے۔

غزل اس نے چھیڑی

محبوب خزاں

ہم آپ قیامت سے گزر کیوں نہیں جاتے
جینے کی شکایت ہے تو مر کیوں نہیں جاتے

کتراتے ہیں، بل کھاتے ہیں، گھبراتے ہیں کیوں لوگ
سردی ہے تو پانی میں اتر کیوں نہیں جاتے

آنکھوں میں چمک ہے تو نظر کیوں نہیں آتا
پلکوں پہ گہر ہیں تو بکھر کیوں نہیں جاتے

یہ بات ابھی مجھ کو بھی معلوم نہیں ہے
پتھر ادھر آتے ہیں ادھر کیوں نہیں جاتے

تیری ہی طرح اب یہ ترے ہجر کے دن بھی
جاتے نظر آتے ہیں مگر کیوں نہیں جاتے

اب یاد کبھی آئے تو آئینے سے پوچھو
محبوب خزاں شام کو گھر کیوں نہیں جاتے

کرامت بخاری

یہ بادل غم کے موسم کے جو چھٹ جاتے تو اچھا تھا
یہ پھیلے ہوئے منظر سمٹ جاتے تو اچھا تھا

یہ دل تاریک چہرہ ہے اسے روشن کرو آ کر
یہ دن تاریکیوں والے جو کٹ جاتے تو اچھا تھا

مقام دل کہیں آبادیوں سے دور ہے شاید
مگر یہ فاصلے دل کے سمٹ جاتے تو اچھا تھا

یہ دور حبس ٹوٹے تو ہم اپنا بادباں کھولیں
مگر باد مخالف میں جو ڈٹ جاتے تو اچھا تھا

کہیں گرد ملامت سے کہیں گرد ندامت سے
یہ چہرے گرد گردوں سے جو اٹ جاتے تو اچھا تھا

جمال احسانی

ہے جس کے ہاتھ میں پتھر، اسے گماں بھی نہیں
کہ فکر آئینۂ جسم و جاں یہاں بھی نہیں

اب اس نے وقت نکالا ہے حال سننے کو
بیان کرنے کو جب کوئی داستاں بھی نہیں

وہ دل سے سرسری گزرا، کرم کیا اس نے
کہ رہنے کو متحمل تو یہ مکاں بھی نہیں

زمین پیروں سے نکلی تو یہ ہوا معلوم
ہمارے سر پر کئی دن سے آسماں بھی نہیں

سفر میں چلتے نہیں عام زندگی کے اصول
وہ ہم قدم ہے مرا جو مزاج داں بھی نہیں

مرے ہی گھر میں اندھیرا نہیں ہے صرف جمال
کوئی چراغ فروزاں کسی کے ہاں بھی نہیں

وہ ہتھیلیوں پر چہرہ ٹکائے توے کے ہنسنے کا تماشا دیکھنے لگی۔

''اری منحوس یہ کیا کرے ہے؟''

بجھا اسے فوراً سے بھی پہلے، اماں نے اچانک وارد ہو کر کھلکھلاتے ہوئے توے پر ڈھیروں راکھ جھونک دی۔ '' کچھ خبر ہے تجھے توے کا ہنسنا خیر کی خبر نہ ہوئے ہے''۔ وہ تھر تھر کانپ رہی تھی۔

''ہونہہ! اتا اچھا لگ رہا تھا جگر جگر ہنستا توا لے کر سارا کھیل بگاڑ دیا''۔

فردوس نے چڑ کر بیزاری سے منہ بنایا۔ مختار نے نیم چھتی کی جھری سے سارا منظر دیکھتے ہوئے دانت پیس کر انگلیاں چٹخائیں!

''جہالت، غربت اور توہم یہ ہے اس گھر کی دولت''۔

دوسرے روز اس گھر میں طلوع ہونے والی صبح کی مختار کو آج تک خبر نہیں کہ توے کا ہنسنا واقعی خیر کی خبر نہیں تھی یا صرف توہم تھا۔ وہ تو اسی روز رات کے اندھیرے میں فردوس کے مستقبل کی تمام تر روشنی چرا کر لمبی مسافتوں پر روانہ ہو گیا تھا۔

''دیکھنا اماں! میں کتنی جلدی واپس لوٹوں گا۔ تب فردوس کو ان بے حقیقت بے رنگ کئی پیڑھیوں سے سفر کرتے پچاسوں بار کے جھلوائے زیورات کے بجائے نئے نئے ڈیزائن کے چمچماتے ہوئے زیوروں سے لادوں گا۔ دنیا دیکھے گی مختار محمد نے کس شان سے بہن کو رخصت کیا ہے۔ کتنی بار تمہیں سمجھانا چاہا مگر تمہاری سمجھ میں میری بات نہ آ سکی۔ بھلا بتاؤ کہیں کوچوان باپ کے کلرک بیٹے بہنوں کی ڈولیاں اٹھایا کرتے ہیں وہ تو جیتی جاگتی میتیں ایک گھر سے دوسرے گھر پہنچاتے ہیں''۔

ہیتھرو ایئرپورٹ پر ایمیگریشن افسر نے ایک مہینے کے قیام کی مہر لگا کر پاسپورٹ اس کے حوالے کیا تو اسے لگا اس نے دنیا جیت لی۔ وہ دنیا جہاں درختوں کی بھرمار ہے، انچ انچ پر جھنڈ کے جھنڈ کھڑے ہیں اور ہر درخت کی ہزاروں شاخیں ہیں جن میں ان شاخوں سے پچاس گنا پتے ہیں اور ہر پتے کے ساتھ پھل کی جگہ پونڈ لگے ہوئے ہیں جو ہاتھ ہلائے بغیر ہوا کی جنبش سے پکے ہوئے پھل کی طرح خود بخود جھولی میں آ گرتے ہیں۔

محفوظ نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا۔ گوشت کی دکان کے اوپر میلے قالین والا بیڈ سٹ جس میں اپلوں کے بجائے بجلی سے چلنے والا چولہا لگا تھا اور غسل خانے کے نام پر کھڑے کئے گئے پارٹیشن میں گرم پانی کا شاور۔ یہ محفوظ کی رہائش گاہ تھی۔ اس بیڈ سٹ میں محفوظ کے علاوہ دو اور لوگ بھی سوتے تھے۔ چوتھا گدا مختار کا ڈالا گیا تو اس کا ایک چوتھائی حصہ کمرے میں اور بقیہ غسل خانے میں تھا۔ لیکن اس کے باوجود بہت خوش، بے حد مسرور تھا۔

پہلا ہفتہ وہ آکسفورڈ اسٹریٹ، پکاڈلی، ٹرافلگر اسکوائر، بکنگھم پیلس اور میڈم تساؤ کا میوزیم دیکھ دیکھ کر آنکھیں پھاڑتا رہا۔ اس کے بعد محفوظ نے اس کی رسی کھینچی اور اسے گوشت کی ڈلیوریز اتارنے، دکان کے اندر پوچا مارنے اور باہر جھاڑو پھیرنے۔ کے علاوہ اٹھک بیٹھک کے تمام تر کاموں پر جوت دیا۔

پلک جھپکتے ایک مہینہ ختم ہو گیا۔ ہر چند کہ وہ موجودہ صورتحال سے خوش نہیں تھا لیکن مستقبل میں بہتر حالات کی امید اسے زرخیز کئے ہوئے تھی۔ اس کے چہرے پر جنت چھن جانے کے اذیت ناک خیال کی زردی کھنڈی دیکھ کر محفوظ نے اپنے سنہری مشورے سے نوازا۔ کتنا خوبصورت تھا یہ چھوٹا سا پانچ حرفی لفظ ''روپوش''۔

لیکن اس لفظ کے ساتھ منسلک وقت و حالات کی جھاگ اڑاتی ظالم لہروں کی ہیبت سے وہ ناواقف تھا۔ وہ تو جب قدم قدم پر اس لفظ کے آسیب نے گھیراؤ کیا تب پتا چلا کہ قانون کے خوف سے سہمے ہوئے لب کھولنے کا یارا نہ رکھنے والے آدمی اور کاٹھ کے پتلے میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ وہ چھوٹا سا سنہری لفظ جس میں اس نے پناہ لی تھی اندھیری گپھا ثابت ہوا۔

کتنے برس بیت گئے خوابوں کی سرزمین پر آبلہ پائی کرتے اب تو یہ بھی یاد نہیں رہا تھا۔ بیکری، فیکٹری اور کارخانوں میں چوری چھپے غیر قانونی طور پر کام کرنے کا خوف ساری خود اعتمادی ریت کر چکا تھا۔

فرنیچر فیکٹریوں میں کام کر کے ہاتھوں کی کھال ادھڑ گئی تھی، ہر وقت پوروں میں سوئیاں چبھتی رہتیں۔ نائٹ شفٹوں نے آنکھوں میں مستقل سرخی کو جگہ دے دی تھی اور بوچڑ خانے کے خون میں لتھڑے ہوئے جانور پیٹھ پر لاد لاد کر بدھیاں پڑ گئی تھیں۔

لیکن برسوں کی اس شب و روز مشقت کے باوجود مالی طور پر وہیں کھڑا تھا جہاں سے چلا تھا۔ اس کے علاوہ بے سکونی اور تنہائی کا جان لیوا احساس کینسر کی طرح اندر ہی اندر دور تک پھیلتا چلا گیا تھا۔ کتنے پل صراط تھے غم روزگار کے جنہیں برسوں سے طے کر رہا تھا۔ بیروزگاری کی صورت میں کئی کئی وقت خالی پیٹ سونا، بیماری کی صورت میں علاج کو ترسنا، کہ ہر سہولت کے حصول کے لئے قانونی تحفظ درکار تھا، پیار سے بوبی کہے جانے والے پولیس مین کی سیاہ وردی پر سجی روپہلی پٹیوں کی دور کی جھلک ہی پیروں تلے زمین کپکپا دیتی۔

اس کے چاروں طرف خوف و اضطراب کی دیواریں چنی ہوئی تھیں۔ اس کے باوجود یوں لگتا جیسے عالم برزخ میں بے وزن پتے کی طرح لڑکھڑاتا پھر رہا ہو۔ آہٹ بھی ہوتی تو پسینے کی تریوں میں نہا جاتا جیسے وردی پوش پولیس چاروں طرف سے یلغار کو بڑھتی چلی آ رہی ہو۔ بے یقینی اور غیر محفوظ ہونے کے مجرمانہ احساس نے ہر طرف سے پیٹ کر رکھ دیا تھا۔

محفوظ جسے پتوار بنا کر منزل تک پہنچا تھا اس نے حق دوستی اس طرح ادا کیا کہ جس ہفتے اسے اپنی روپوشی کے رز کی قیمت نہ ادا کرتا وہ دھمکیاں دینے آ موجود ہوتا۔ یہ تو اسے بعد میں معلوم ہوا کہ محفوظ کا اصل کاروبار ہی یہی تھا۔

اس روز بھی مایوسی اور پچھتاووں نے اس کے اندر اگاڑ پچھاڑ مچا رکھی تھی۔ آتش دان میں چیختے مصنوعی انگاروں کو دیکھ کر ہزاروں میل کے فاصلے پر برسوں پہلے کھلکھلانے والا توا یاد آ گیا۔

''مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ تجھے پسند ہے تھوڑا سا کھا لے''۔

سناٹے میں ڈوبے ہوئے کمرے میں بند آنکھوں کے سامنے فردوس کا سراپا ڈھلتی جوانی پر محبت کی چادر اوڑھے ساگ روٹی کھانے کی دعوت دے رہا تھا۔ ایسے میں محفوظ اس کے خون پسینے کی کمائی میں روپوشی کے راز کی قیمت وصول کرنے پہنچا تو وہ دیدے پھاڑے اسے گھورتا ہی چلا گیا۔

''دیکھ مختار بننے کی ضرورت نہیں۔ مجھے پتا ہے آج کل تیرے پاس روزگار ہے اور آج تیری پگھار کا دن ہے۔ سیدھے سبھاؤ میرا حصہ نکال دے نہیں تو سانس لئے بغیر تیری سسرال پہنچ کر دم لوں گا''۔ محفوظ نے آزمودہ دھمکی دی۔

''تو کیا پہنچے گا میری سسرال لے آج میں خود ہی فیصلہ کئے دیتا ہوں جو ہونا ہے ایک ہی بار ہو جائے''۔ مختار زمانے سے بند پکی حویلی کے آگے گڑے پھاٹک کی طرح کھلا تو کھلتا ہی چلا گیا۔ اس نے راہ روکتے محفوظ کو ایک طرف کرتے ہوئے دم لئے بغیر اپنی زبوں حالی کی داستان پولیس اسٹیشن جا سنائی۔

اور اب اس کی تقدیر کا فیصلہ آنے والے کل کے سورج سے وابستہ ہے۔ کہ آیا اسے اس بور کے لڈو جیسے ملک میں رہنے کی اجازت ملے گی یا ڈیپورٹ ہونا اس کا مقصد ٹھہرے گا۔ وہ جو اس سرزمین پر خواب چننے آیا تھا ایک اور خواب دیکھ رہا تھا۔

''اے خدا، بس اتنا کرم، اتنی عطا کہ آنے والے کل کی صبح سارے گھڑیال بند ہو جائیں کہ جن پر اس بستی کے شام و سحر کا انحصار ہے، اے خدا، اے خدا''۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

مکڑی کے جالے بہت جلدی لگ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کا کوئی موثر طریقہ ہو تو بتادیں؟ شبانہ یوسف... کوٹری

جالے صاف کرنے سے پہلے متاثرہ مقامات پر جراثیم کش اسپرے کردیا کیجئے پھر 24 گھنٹہ کے بعد جالے صاف کیجئے سب سے پہلے چھت اور دیگراونچی جگہوں سے صاف کیجئے پھر دیواروں کے کونوں اور فرنیچر کے اطراف سے صاف کرلیں آخر میں سب سامان کو جھاڑن سے صاف کرنے کے بعد جھاڑو لگا کر صفائی مکمل کرلیں۔ اس کام کو مکمل کرنے کے بعد موٹے ململ کے کپڑے کو بھگو کر نرمی سے نچوڑیں اس پر نمک چھڑکنے کے بعد جالے صاف کرنے والے برش پر یہ کپڑا لپیٹ دیں اور چھت اور دیواروں کے کونوں پر اچھی طرح پھیر دیں۔ اس طرح جالے جلدی نہیں لگیں گے۔

ہمارے ہاں کھانا پکانے کے لئے صرف کوکنگ آئل استعمال کیا جاتا ہے بسااوقات ایسا ہوتا ہے کہ شیرخورمہ، زردہ بناتے وقت کوکنگ آئل کی ہیک آنے لگتی ہے۔ لبنیٰ ارشاد... حیدرآباد

شیرخورمہ، زردہ یا کوئی میٹھا بناتے وقت خیال رہے کہ کوکنگ آئل کی مقدار حد سے تجاوز نہ کرنے پائے اور پسند کریں تو اس میں چند ایک چھوٹی الائچی، لونگ، دارچینی یا ان میں سے کوئی ایک یا دو اجزاء شامل کرلیا کریں۔ انہیں تیل میں ہلکا سا کڑکڑانے کے بعد ترکیب کے مطابق زردہ یا شیرخورمہ جو چاہیں تیار کیجئے۔ اس موقع پر یہ کہنا بے محل ہرگز نہ ہوگا کہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا معیاری کوکنگ آئل نہ صرف کھانوں کی لذت اور ان کی اصل خوشبو اجاگر کرتا ہے بلکہ گھر کے تمام افراد کو صحت اور بہترین نشو و نما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسی اصول کو کھانا کھانے اور پکانے میں استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے انتخاب کے وقت ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ان اشیاء کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا بھی ضروری ہے۔ بناسپتی ہو یا کوکنگ آئل ہمیشہ چولہے سے دور رکھئے۔ استعمال کے بعد ڈھکن وغیرہ اچھی طرح بند کردیجئے تاکہ پانی یا بیرونی عناصر کے اس میں شامل ہونے کے خطرات سے حفاظت کو یقینی بنایا جاسکے۔

اسکول، کالج اور آفس جانے والے بچے اور بڑے عموماً بند جوتے پہنتے ہیں اس وجہ سے اکثر ان میں ہیک پیدا ہوجاتی ہے کافی پریشان کن مسئلہ ہے کیونکہ یہ ان کے پیروں میں بھی بس جاتی ہے۔ ماریہ ہاشمی... رحیم یار خان

باہر سے آنے کے بعد جوتے اتار کر فوراً الماری وغیرہ میں مت رکھیں ان میں موجود نمی مزید نقصان دہ ہوسکتی ہے لہٰذا بہتر یہ ہوتا ہے کہ کھلے ہوادار ریک میں رکھے جائیں اس کے علاوہ ململ کی چھوٹی چھوٹی پوٹلیاں بنائیں ان میں ٹیلکم پاؤڈر اور بیکنگ پاؤڈر رکھیں اور ڈوری سے باندھ دیں۔ چاہیں تو اس کا ایک سرائی بیگ کی طرح لمبائی میں زیادہ رکھیں اس طرح استعمال میں بھی آسانی ہوگی۔ پیروں سے بھی Smell بس جائے تو اس پر خاص توجہ کی ضرورت ہے مختلف قسم کے فنگل اور بیکٹیریل انفیکشن، پیروں میں زیادہ پسینہ آنے کی شکایت ایسی وجوہات ہیں جن کا باقاعدہ علاج ضروری ہے اس کے لئے جلدی امراض کے ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروالیں۔

آپا اگر Yeast کے بارے میں ایسا لگے کہ وہ خراب ہوگیا ہے یا نہیں تو اس کا تعین کیسے کیا جائے۔ اگر ممکن ہے تو پلیز بتادیں؟ امینہ خان... ٹنڈوجام

ایک ٹیبل اسپون Yeas ایک ٹی اسپون چینی اور ریسپی میں جو لیکوئیڈ یعنی دودھ یا پانی استعمال کرنا چاہتی ہوں اسے نیم گرم کرنے کے بعد دونوں اجزاء اس میں شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر 5-10 منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھیں۔ اگر اس میں بلبلے بننے لگیں تو اس کا مطلب ہے کہ یہ قابل استعمال ہے۔ بصورت دیگر آپ کو تازہ Yeast لاکر استعمال کرنا ہوگا۔

ہمارے چائے کے کپ باہر سے تیز رنگوں کے ہیں جبکہ اندرونی جانب سے سفید ہیں انہی سفید حصوں پر چائے اور کافی وغیرہ کے براؤن سے نشانات پڑ گئے ہیں جو کہ دھونے پر بھی صاف نہیں ہورہے کوئی تو حل پلیز بتادیں۔ میرا پسندیدہ پیالیوں کا سیٹ ہے۔ شمع پرویز... ٹنڈوآدم

چائے کی پیالیوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کرلیں اور تمام نشانات پر ٹوتھ پیسٹ لگادیں کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اور خشک کرلیں۔ ان نشانات سے بچنے کے لئے چائے اور کافی کے کپ استعمال کے فوراً بعد دھولینے چاہئیں اور گاہے بہ گاہے سفید سرکہ ملے پانی میں ایک دو گھنٹہ کے لئے بھگو دیا کریں۔ کپ چمکدار بھی رہیں گے اور جراثیم سے بھی پاک ہوجائیں گے۔

آپا میرے منہ میں کبھی کبھی ہیک آنے لگتی ہے جو کہ کافی شرمندی کا سبب بنتی ہے۔ بظاہرہ کوئی منہ یا پیٹ کی بیماری بھی نہیں ہے۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ خالدہ پروین... چکوال

بسا اوقات کسی مخصوص غذا کے استعمال سے بھی یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے اچھی طرح صاف کرلیا کیجئے۔ اسی طرح بعض دیر ہضم غذائیں بھی ایسی کیفیت کا شکار کر دیتی ہیں۔ صبح نہار منہ ایک گلاس سادہ پانی پیا کیجئے اور سونف، ناریل، دھنیہ کی گری اور تھوڑی سی مصری ملا کر ایک ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کرلیں دن میں دو تین مرتبہ خاص طور پر کھانے کے بعد تھوڑا سا آمیزہ اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ چھوٹی الائچی کا استعمال بھی مفید ہے۔ ساتھ ہی پہلی فرصت میں کسی اچھے ڈینٹسٹ سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

میری آئی بروز کروالی ہیں میں بہت کوشش کرتی ہوں کہ یہ سیدھی نظر آئے لیکن ہر مرتبہ ناکامی ہوتی ہے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟ لیلیٰ یعقوب... ملتان

ایک مرتبہ تھریڈنگ یا ٹویز کرنے سے عام طور پر آئی بروز کا شیپ تبدیل نہیں ہو پاتا۔ اس کے لئے ان کی نشوونما کو بہتر بنانا بھی ضروری ہے روغن بادام یا کیسٹر آئل لگا کر سوئیں۔ اس سے یہ گھنی اور گہری ہونگی اور آپ باآسانی مطلوبہ شیپ کی آئی برو بنا سکیں گی۔ یہ کس قدر صبر آزما کام ہے۔ کرو کے اندرونی حصہ کے بالوں کو اچھی طرح اگنے دیں اردگرد کے روئیں تھریڈنگ سے صاف کرتی رہیں۔ ایک سے دو ماہ میں اپنی پسند کا شیپ دینے میں کامیاب ہوجائیں گی۔

ہمارے ہاں کارپٹ کے بنے ہوئے ڈور میٹس یا پائیدان ہیں ان میں بہت جلدی گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے۔ اتنی جلدی انہیں دھونا اور خشک کرنا میرے لئے ممکن نہیں ہے؟ کلثوم جہاں... فیصل آباد

کارپٹ کے بنے ہوئے پائیدان صاف کرنے کے لئے پہلے انہیں کارپٹ صاف کرنے والے برش کی مدد سے اچھی طرح صاف کرلیں پھر اس کا رخ تبدیل کرکے زمین پر دوبارہ بچھادیں۔ اب سینکوں والی جھاڑو سے پائیدان کو جھٹک کر صاف کرلیں۔ دوبارہ سیدھے رخ پر بچھائیں آپ دیکھیں گی کہ اس کے ریشوں میں موجود گرد و غبار باہر آ گیا ہے۔ دوبارہ برش سے صاف کردیں۔ جب چاہیں پائیدان صاف کریں اور جب سہولت ہو انہیں دھو کر خشک کرلیں۔

آپا کبھی ٹماٹر بہت مہنگے ہو جاتے ہیں اور کبھی سستے، پلیز کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ انہیں محفوظ کیا جاسکے میں نے انہیں چوپ کرکے فریز کیا تھا لیکن سالن میں شامل کئے تو ٹھیک نہیں رہے؟ صاعقہ انجم... لاہور

آپ نے درست فرمایا جب بھی ٹماٹر فریز کرنے ہوں انہیں دھو کر خشک کرلیں اور بغیر چوپ کئے فریز کرلیں۔ جب کھانا پکائیں تو کچھ دیر قبل انہیں سادہ پانی میں بھگودیں۔ چھلکے کی جانب سے تھوڑے نرم ہوجائیں تو چھلکا اتار کر ٹماٹر چوپ کرلیں، اب چاہیں تو بلینڈر میں بلینڈ کرکے پیسٹ کی شکل میں مصالحہ کے ساتھ بھونیں یا پھر باریک چوپ کرکے مصالحہ میں اچھی طرح بھون لیں اور پھر سبزی وغیرہ شامل کرلیں اور ترکیب کے مطابق پکالیں۔ اگر محض چند روز کے لئے محفوظ کرنا ہو تو ٹماٹروں کے موٹے سلائس کاٹ کر ہر سلائس کے چار ٹکڑے کرلیں اور موٹے گیج کی کڑاہی یا دیگچی میں ڈال کر لکڑی کے چمچے سے مسلسل چلاتے ہوئے پکا کر پانی خشک کرلیں، گاڑھے پیسٹ کی شکل میں آجائے تو معمولی سی مقدار میں کوکنگ آئل شامل کرلیں۔ تین سے چار منٹ مزید بھون کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ بول میں فریج میں رکھ دیں یہ پیسٹ چکن، مٹن اور بیف کے کھانوں میں بہت عمدہ رہتا ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن کنول نثار (ملتان) نے حاصل کی۔

فریج سے ہیک دور کرنے کے لئے اسے صاف کرنے کے بعد کسی کپڑے پر سفید سرکہ لگا کر ایک دفعہ صاف کرلیں، جراثیم کا خاتمہ ہوگا اور ہیک جاتی رہے گی

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں عائشہ عزیز۔ رحیم یار خان اور روبینہ مشتاق۔ صادق آباد رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

شیف فرح جہانزیب مرحومہ

ڈالڈا کے دسترخوان کے گزشتہ اوراق سے یادگار مکالمہ

شاہین ملک

ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ کبھی ٹیلی ویژن کے کسی مقبول شیف تو کبھی کسی ریستوران اور بیکری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج پڑھیے ایک بار پھر مرحومہ فرح جہانزیب کی گفتگو جسے آپ گزشتہ برس انہی صفحات میں ملاحظہ فرما چکے ہیں، ہنس مکھ اور پیاری فرح اب ہمارے درمیان نہیں ہیں۔

وے صورتیں الٰہی کس دیس بستیاں ہیں
اب دیکھنے کو جن کی آنکھیں ترستیاں ہیں

ادارہ ڈالڈا کا دسترخوان ان سطور کے ذریعے انہیں خراج عقیدت پیش کررہا ہے، معزز قارئین سورۂ اخلاص پڑھ کر مرحومہ کو ایصال ثواب کردیں بلاشبہ موت سے کسی کو مفر نہیں۔ اللہ تبارک وتعالیٰ انہیں جنت نصیب کرے اور ان کے اہلِ خانہ کو صبرِ جمیل عطا کرے۔ (آمین) (ادارہ)

آپ کی وجۂ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن ٹھہریئے بہت ساری باتیں خود ان کی زبانی پڑھتے ہیں...

''آپ یہ دونوں مشغلے کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟''

''میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فنکارانہ ہنر ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عورت کے شوق ہیں اور یہ کپڑوں والا بزنس دو چار برس کی بات نہیں، میرے ددھیال میں دادا پردادا اور دادا سے چچا پھر کزنز سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور برانڈ نواب دین، پیٹر پین کے نام سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ میں نے ہوش سنبھالتے ہی نواب دین کے بینر تلے نوجوانوں کے لئے ملبوسات ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر ترین ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پریشیز بائے فرح جہانزیب یہ میری پہچان ہے۔''

''اب آپ کس برینڈ سے یہ کاروبار کررہی ہیں؟''

''پرانے بزنس کے حصے بخرے ہوگئے اور میرے چچا تو اب بھی اسی برانڈ کے ساتھ کام کررہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد لاہور میں بنگلہ خرید کر اپنا بوتیک بنایا ہے۔ خواتین کے روزمرّہ پہننے سے لے کر شادی بیاہ اور تقریبات کے لئے ڈیزائننگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پیانے پر کام ہے۔''

''کوکنگ سے کیسے وابستگی ہوگئی؟''

''اچھا کھانا کھاتے کھاتے بنانے کی تحریک ملتی گئی۔ صرف گھر کی تربیت نے مجھے شیف بنادیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ نیا کام کرنے اور سیکھنے کی لگن کام آئی۔''

''پکانے میں آپ کی خاص چوائس کیا ہے؟''

''مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً کیک، ٹارٹس، مختلف ٹرائفلز، سوفلیز، براؤنیز اور بٹر اسکاچ ٹافی ساسز کے علاوہ اپنے دیسی اور مشرقی پکوان سب ہی کچھ۔''

''سب سے پہلے آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت ڈالی تھی؟''

''میری پیشہ ورانہ زندگی میں دو مرتبہ ایسا ہوا کہ نئے ٹی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوکنگ کی آفر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زبیدہ آپا ڈالڈا والوں کے ساتھ پروگرام کیا کرتی تھیں اور راحت ایک مقامی چینل پر تھیں۔ میں نے پہلی بار بجٹ کوکنگ کی روایت ڈالی اور دال سبزیوں ترکاریوں کی ڈشز کو فروغ دیا۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ لاکھ مالی وسائل میں سے مالا مال ہوں، ہر روز مرغیاں روسٹ کرکے یا اسٹیک بنا کر نہیں کھا سکتے۔ کچھ کھانے روزمرّہ کی غذا میں لازمی شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ ہلکے پھلکے کھانے ہیں۔ پھر میں نے بچّوں کے کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز میکسیکن، ایک دن کانٹی نینٹل پھر اٹالین اور ایک دن اپنے روایتی دیسی پکوان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع واقسام کے کھانے مل سکیں۔''

''براہ راست پیش ہونے والے پروگراموں میں کالرز کی فرمائشوں کا احوال سنایئے؟''

''بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصہ دلانے والی کالیں بھی آتی ہیں اور بسا اوقات کالرز ایسی ریسپی پوچھتے ہیں جو کبھی دیکھی اور سنی بھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہنے لگے زیبرا کیک بنانا سکھایئے۔ ہر شیف کی طرح میں بھی ہوم ورک کرتی ہوں جب میں نے کھوج لگائی تو پتا چلا کہ عام کیک پر زیبرا کی شبیہہ بنائی گئی تھی اور اُسے زیبرا کیک کہا جارہا تھا۔''

''آپ دوسرے شیفز کے پروگرام بھی دیکھتی ہوں گی، کیسے بہتر پایا؟''

''میں ذاتی طور پر نجائلا لاوئسن اور سنجیو کپور سے متاثر ہوں۔ نجائلا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکانا جانتی ہیں کہ ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے محو ہوجاتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر بتاتی جاتی ہیں کہ دیکھنے والا اِدھر اُدھر دھیان نہیں دے پاتا صرف اور صرف ان کی کوکنگ دیکھتا ہے۔ ظاہر ہے کئی اچھی باتیں سیکھتا بھی ہے اور پڑوسی ملک کے شیف سنجیو کپور انتہائی سادہ اور تہذیب دار شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو آسان بنا کر سمجھانا انہی کو آتا ہے۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سلیقے سے کی جانے والی گفتگو ہماری مشرقی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔''

''ہمارے فوڈ چینلز کی عمریں طویل نہیں، ان کا معیار بہتر بنانے کی کچھ تجاویز دیں۔''

''سب سے پہلے تو پکوان کے ٹھیکیدار بننا ترک کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام صفائی ستھرائی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مدِنظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کرکے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔ ہمارے ہاں بہت سی چیزوں کو ضائع کرنے کا رجحان غالب ہے۔ اپنی شکل اور لباس دکھانے کے لئے کوکنگ شو میں آجانا

درست فیصلہ نہیں۔16 کروڑ عوام میں دس یا بارہ شیفز ٹیلی ویژن پر آ رہے ہیں، انہیں اتنی بڑی آبادی کو کچھ نیا اور انوکھا کام (ریسیپی) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ہمیں ان 16 کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبزیوں، ڈیری مصنوعات،مصالحوں اور توانائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہوم ورک کر کے آئیں اور کم سے کم اخراجات میں اچھی چیز بنانا سکھائیں۔عوام اور ناظرین ہم پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور رقص کے پروگرام نہیں،اس میں ترقی اور شہرت کے مختصر راستے بھی نہیں ہیں۔چینلز کو چیک اینڈ بیلنس کی پالیسی اپنانی چاہیے۔"

"آپ اپنا ہوم ورک کیسے کرتی ہیں اور ہر بار نئی ریسپی تخلیق کرنا کوئی آسان کام تو نہیں؟"

"ریسپی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پریکٹس کرتی ہوں۔ بی بی سی کے دوست شیفز سے تبادلۂ خیال کرتی ہوں، انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہوں، مختلف کوکنگ شوز اور طبع شدہ ریسپیز کا مطالعہ کرتی ہوں، احباب سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شوہر جہانزیب بہت بڑے نقاد ہیں۔اس کام کو میں نے سنجیدگی سے لیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چینل شروع کیا تو وہ خود چل کر میرے پاس آئے تھے۔اسی طرح غضنفر علی نے جب چینل کا آغاز کیا تو مجھے اہمیت دی۔اس کے بعد مختلف برینڈز نے مجھے یاد کیا۔ کوکنگ شوز میں بھی ریٹنگ کی مدد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں کر پاتی تو گویا سائبر کرائم کر رہی ہوں اور یہ نہیں ہونا چاہیے۔"

"کیا ذائقے دار کھانا مصالحوں سے بن پاتا ہے؟"

"یہ موروثی ہوتا ہے جس کھانے کو دل سے پیار سے بنایا جائے گا اُس میں ذائقہ آ جاتا ہے۔ اگر آپ کے دل میں محبت ہے آپ بہت لذیز ڈش تیار کر سکتی ہیں۔ یہ نمک ہلدی کا کمال نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور اہم جزو 'محبت' اور صرف محبت ہوا کرتی ہے۔"

"آپ نے مصالحوں کے برینڈز کے ساتھ متعدد پروگرام کیئے، کیا اپنے کچن میں ان کا استعمال بھی کرتی ہیں؟"

"میں صرف سادہ اور بنیادی چار مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر تیزی ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہوجاتے ہیں۔ میری امی نے مصالحوں کی ریسپی بھی مجھے سکھا دی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی محتاج نہیں رہی۔ اب صرف ساسز وغیرہ کا استعمال کر لیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔"

"کوئی ایسا مصالحہ جو انتہائی ضروری اور مرغوب ہو؟"

"نمک صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو ہنڈیا خراب ہوجاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا۔ اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی کبھی نہ کبھی پڑھی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے۔ اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ بیٹیوں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ 'تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟' کسی نے مٹھائی جتنا تو کسی نے موتی چور لڈو تو کسی نے بیسن کے لڈو تو کسی نے برفی جیسا پیار کہا۔ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو محل، ہیروں کے ہار، باغ اور دیگر انعامات سے نواز دیا، لیکن پانچویں بیٹی نے نمک جیسا پیار کہہ دیا تو اس کم فہم بادشاہ نے اسے جنگل میں چھڑوا دیا جہاں سے کسی وزیر نے جان جوکھوں میں ڈال کر اسے کسی دور افتادہ پوشیدہ مقام پر چھپا دیا۔ بعدازاں اس نے کسی ملک کی فرضی شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دعوت کی اور ہر نمکین پکوان شیرینی سے بنایا۔ زردے سے میٹھی بریانی، کھیر سے میٹھا قورمہ، تیتر بٹیر بھی سویٹ ڈش کے روپ میں پیش کیے تو بادشاہ تلملا اٹھا اور اس نے اپنے کارندوں سے کہا کہ 'کوئی نمکین چیز بھی ہے شاہی دسترخوان پر' تو شہزادی نے

محترمہ فرح جہانزیب اپنی بیٹیوں کے ہمراہ

سامنے آ کر کہا والدِ محترم آپ کو تو مٹھاس بھرا پیار درکار تھا، مگر میں آپ کو اس وقت سمجھا نہ پائی کہ نمک کے پیار میں بھی کچھ کم طاقت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی وہی نافرمان بیٹی ہوں۔ مجھے نمک سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو درخورِ اعتنا ہی نہ سمجھا۔ اب آپ نے ہر میٹھی ڈش چکھ کر نمک کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی سزا معاف کر کے محل واپس لے آیا۔ میں بھی مٹھاس میں کتنی ہی مہارت کیوں نہ رکھتی ہوں جب تک نمکین پکوانوں میں کچھ نیا کام نہ کر لوں مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہم گلوبل ویلیج میں رہتے ہیں۔ عربک، فرنچ، اٹالین، کانٹی نینٹل، چائنیز، میکسیکن اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں مستحکم ہوتی جا رہی ہیں۔"

"آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟"

"بھنڈی کرپی والی، دال چاول، بریانی اور ہر طرح کے سوپس۔ البتہ سلاد میرے کھانوں کے آغاز کا لازمی جزو ہے۔"

"کیا کسی پاکستانی ریسٹورنٹ پر آپ کے معیار کا کھانا دستیاب ہے؟"

"اب انتخاب بہت مشکل ہوگیا ہے۔ یہ آپ نے اچھا اور مشکل سوال پوچھ لیا ہے۔ واقعی معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا پسند نہیں آتا اور اگر کبھی کسی فنکشن یا ضرورتاً کہیں چلی جاؤں تو پہچان لی جاتی ہوں اور پھر بھیڑ لگ جاتی ہے۔ چائنیز مجھے پسند ہے، لیکن میں نے لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ذائقے بہتر نہیں بنایا کرتی توازن ضروری ہے۔ باہر کے گول گپے مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کافی کی ایک نئی چین کا افتتاح ہوا، انہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر کیک بنایا جو ان کی خاص الخاص پیشکش تھی، مگر اس میں جیلاٹن کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے باہر جانے سے پہلے بہت مرتبہ سوچنا پڑتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی کہ گھر ہی پر اہتمام کر لیا جائے۔"

"اپنی فیملی کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟"

"ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے بزنس سے وابستہ ہے۔ پردادا مصر کے شاہ فاروق اور ملکہ فرح کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ ہٹلر کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے، مگر بعد میں آنے والی پود دوسرے کاموں میں لگ گئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی اکنامسٹ۔ اس کے بعد دادا کے پوتے پوتیوں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانزیب خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل اور کئی بین الاقوامی کمپنیوں کے برینڈ ایمبیسیڈر رہے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے ٹائی کونز کے ساتھ کام کیا۔ میری دو بیٹیاں ہیں بڑی چودہ برس کی اور چھوٹی نو برس کی ہے۔ شوہر تو میرے ساتھی اور نقاد ہیں ہی بیٹیاں بھی کچھ کم سگھڑ نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ کچن میں باقاعدہ ہاتھ بٹاتی ہے، بڑی کو پاستا اور اسنیکس بنانے میں دلچسپی ہے۔"

"ایک وقت تھا جب فلم اسٹارز فیشن میں انقلاب لاتے تھے، آج کل آپ ڈیزائنرز رجحان بدلتے ہیں۔ نیا فیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بہنوں کو ضرور بتایئے؟"

"واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات، دوپہر اور سہ پہر ہر وقت کے trends خود سیٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جینز، شرٹس کرتیاں اور پینٹس اِن ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤنز پہنے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہوگئے ہیں۔ پٹیالہ شلواریں، فیری گاؤنز اور اے لائن شرٹس سب ہی کچھ پہنا جا رہا ہے۔ ایمبرائڈری کم ہوئی ہے، مگر اب بھی اِن ہے۔ cuts اسٹائل پر توجہ دی جاتی ہے۔ مختلف رنگوں اور مختلف کپڑوں سے نئی اختراع پر زور دیا جا رہا ہے۔"

کچن کو منظّم رکھنے کے 7 آسان طریقے

سویرا فلک

کچن گھر کا دل ہوتا ہے۔ ایک خاتون خانہ کا سب سے زیادہ وقت اسی جگہ گزرتا ہے۔ شاید اسی لئے کہا جاتا ہے کہ اگر کسی خاتون کا سلیقہ دیکھنا ہو تو اس کے کچن کا جائزہ لے لیا جائے۔ آپ کا کچن جتنا زیادہ منظم ہوگا، اپ اتنا ہی پرسکون ہو کر کام کرسکیں گی۔ لہٰذا اسے خوبصورت ٹائلز سے سجالینا ہی کافی نہیں بلکہ اسے درست طریقے سے ترتیب دینا بھی ازحد ضروری ہے۔ کچن کو مرتب کرنے کے لئے ذیل میں چند آسان طریقے بتائے جارہے ہیں تاکہ آپ سہولت سے کام بھی کرسکیں اور اسے مکمل طور پر منظم رکھ کر تعریف بھی پاسکیں۔

1- سب سے پہلے تو یہاں سے تمام غیرضروری اشیاء کو باہر نکال دیں۔ جیسے ایمرجنسی لائٹس، پرانی اور قابل مرمت کوکنگ مشینری، زائد صفائی کے محلول اور پاؤڈر وغیرہ۔ یہاں تک اگر گروسری کے لئے بھی آپ کے پاس علیحدہ اسٹور ہے اور فریج میں اضافی جگہ ہے تو آپ زائد گروسری کچن میں اسٹور نہ کریں۔

2- اپنے کچن کو زیادہ سے زیادہ صاف رکھنے کی عادت ڈالیں۔ ہر کوکنگ کے بعد برتن دھونا، کاؤنٹر اور چولہا صاف کرنا عادت بنالیں۔ فرش پر ٹاکی یعنی پونچھا پھیرنا بھی نہ بھولیں۔ کچن میں چار سے زائد صافیاں نہ رکھیں۔ آپ کا کچن جتنا زیادہ صاف ہوگا وہ اتنا ہی منظم اور سمٹا ہوا لگے گا۔ صفائی کو باقاعدہ رکھنے کے لئے کچن کی ہفتہ وار صفائی کی روٹین بنائیں اور سختی سے عمل پیرا ہوں۔

3- چیزوں کو مربوط کریں۔ جیسے چولہے کے کاؤنٹر کی ایک سائیڈ پر کٹنگ، چوپنگ بورڈ رکھیں اور دوسری جانب سنک لگوائیں۔ ڈیزائنرز کچن میں چند کیبنٹس میں زیادہ سے زیادہ سہولتیں یکجا کردی جاتی ہیں۔ اسی طرح روزمرہ استعمال کے مصالحہ جات قریب ترین اور نچلی کیبنٹ میں رکھیں لیکن خیال رہے کہ مصالحہ جات چولہے سے قریب نہ ہوں وگرنہ گرمی کی حدت کے باعث یہ خراب ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح بیکنگ اور چائنیز کوکنگ کے اجزاء کو ایک ہی کیبنٹ میں رکھیں تاکہ آپ کو بوقت ضرورت تمام چیزیں آسانی سے دستیاب ہوں۔

4- اپنی کوکنگ کو آسان بنانے کے لئے اسے مرحلہ وار ترتیب دیں تاکہ کچن نہ پھیلے جیسے چائنیز کے لئے پہلے سبزیاں کاٹ کر فرائی کرلیں پھر چکن کا اسٹاک نکال کر رکھ لیں اور آخر میں چاول علیحدہ ابال لیں۔ اب آپ کی ڈش منٹوں میں تیار ہوجائے گی اور ایک ڈش سے فارغ ہونے کے بعد دوسری کی تیاری کا آغاز کریں۔

5- اپنی کچن شاپنگ لسٹ کو بنا کر کم از کم تین بار نظرثانی کریں اور حتی الامکان غیرضروری اشیاء کو فہرست میں سے نکال دیں۔ کیونکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم چیزیں لے آتے ہیں مگر یا تو وہ استعمال ہی نہیں ہوتیں یا ایک آدھ بار کے بعد رکھی رہ جاتی ہیں۔ اس طرح آپ کے پیسے بھی ضائع ہوتے ہیں اور آپ کے کچن میں غیرضروری جگہ بھی گھر جاتی ہے۔

6- کچن کے لئے چھوٹا اور باآسانی حرکت دینے والا سامان استعمال کریں۔ جیسے اسٹینڈ، کرسیاں اور ٹیبلز وغیرہ۔ اچھا ہوگا کہ آپ جراثیم سے بچنے کے لئے کچن اسفنج کو جلدی جلدی تبدیل کرلیں۔

7- کچن میں ایک نوٹس بورڈ ضرور آویزاں کریں اور اس میں اپنا مینو پلان، شاپنگ لسٹ اور دیگر ضروری چیزیں Tag کردیں کیونکہ کچن میں دن میں ہر فرد کئی بار جاتا ہے ایسے میں اکثر بھول جانے والی چیزیں یاد رکھنا آسان ہوجاتی ہیں۔

جدید، دلفریب اور دلکش گھر کیسے سجیں گے؟

فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن سے مکالمہ

اندرونی آرائش گھروں کی ہو یا دفاتر اور کارخانوں کی، یہ اپنے انداز کا مکمل آرٹ ہے۔ ماہر تعمیرات چار دیواری مکان بنا کر آپ کے سپرد کر دیتا ہے اس کے بعد اس کی آرائش میں دیدہ زیبی، جاذبیت، محل وقوع کا بہتر اور قدرتی توانائی کے مناسب حد تک استعمال میں انٹیریئر ڈیزائنر بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ رابعہ حسن گذشتہ بیس برس سے اندرونی آرائش کے جوہر دکھا رہی ہیں۔ آرائش میں جدت طبع کے لئے فرنیچر بھی خود ڈیزائن کرتی ہیں۔ ایک غیر رسمی سی ملاقات میں ان سے مختصر بات چیت ہوئی آپ بھی پڑھیئے۔

''کیا آرائش کے رسالوں اور کتابوں کی مدد سے گھر کو سجانا آسان کام ہے؟''

''کسی حد تک مگر اکثر حالات مختلف ہوتے ہیں۔ مغربی ڈیزائنرز کی طبع شدہ یہ کتب اور رسائل ہمارے ثقافتی اور جغرافیائی خطوں اور آب و ہوا میں قابل عمل نہیں رہتے۔ یہ کتابی تصاویر بہت شاندار ہو سکتی ہیں لیکن کیا آپ من و عن ایسا ہی فرنیچر بنوا سکتی ہیں۔ کپڑے کے میٹریل اور رنگوں کے معاملے میں بھی آپ کو سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے۔ تو کیوں نہ آپ اپنے ماحول، گھریلو ضرورتوں اور ثقافت کے مطابق اپنا گھر سجائیں''۔

''زومیراہ کے نام سے آپ نے اپنا برانڈ متعارف کر دیا، اس پلیٹ فارم سے اب آپ کیا کیا چیزیں خود بنا رہی ہیں؟''

''فرنیچر وہ جو میں دوسروں سے ہٹ کر سوچ سکوں ورنہ مارکیٹ میں آپ کو اپنی طرز اور انفرادی ذوق کا فرنیچر دستیاب ہونا مشکل ہے۔ یہ ایسی چیز ہے جو پورے گھرانے کے افراد کے زیر استعمال رہتی ہے لہٰذا شو پیس اور آرام دہ فرنیچر کے درمیان فرق کا پتا ہونا چاہئے۔ صوفے، کھانے کی میز، کافی ٹیبل، لو چیئرز، تپائیاں اور دوسرا فرنیچر جو ہمارے گھرانوں میں عام استعمال ہوتا ہے اسے صرف جمالیاتی پہلو ہی سے جاذب نظر نہیں ہونا چاہئے بلکہ آرام دہ بھی ہونا ضروری ہے میں کوشش کرتی ہوں کہ جمالیاتی خوبصورتی اور اشیاء کے کارآمد ہونے میں توازن قائم رکھ سکوں''۔

''ڈیزائن کی انسپریشن کیسے اور کہاں سے ملتی ہے؟''

''کوئی دلکش اور اچھوتا خیال رنگوں کی وساطت سے بھی منظر عام پر آ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر مجھے پچھلے دنوں سبز چمکدار زمرد کا رنگ بہت بھا رہا تھا اور میں نے اسی رنگ میں صوفے اور کرسیوں کے لئے کپڑے رنگوائے''۔

''پاکستان میں ملازمت پیشہ خاتون کا مستقبل کیا ہے؟''

''مستقبل تو روشن بھی ہے اور خار دار راستے پر یہ سفر جاری بھی ہے۔ میں گھر سے باہر نکلتے ہوئے سوچتی ہوں کہ باہر مردوں کے ساتھ ورکشاپ میں کام کرنے جا رہی ہوں تو کیا لباس پہنوں۔ پھر اسی طرح گفتگو میں محتاط رہنا یعنی عورت کو ہر لمحہ ہر آن اپنا تحفظ خود کرنا ہے اور باوقار ثابت ہونا ہے۔ دوسری طرف مجھے فائدہ یہ ہے کہ میرے کارکن اور ماتحت افراد مجھے عزت سے باجی کہہ کر بلاتے ہیں۔ باجی یعنی بڑی بہن، یہ عزت اور تکریم بھی تو مجھے ہی مل رہی ہے ناں۔ یہ ایک چھوٹی سی مثال ہے۔ آپ اپنے کیریئر کو اس طرح ساتھ ساتھ آگے بڑھاتی ہیں کہ ایک روز آپ کی محنت، خلوص، عرق ریزی اور تخلیق کا اچھا رسپانس ملتا ہے''۔

''مثال کے طور پر میں نیا فرنیچر

خریدنا چاہتی ہوں اور میرا گھر بھی نیا ہے تو اسے کیسے سجایا جائے گا؟''

''بے شک جب آپ نیا گھر لیتی ہیں تو آپ کو اسے سجانے کا تصور ہوتا ہے تجربہ نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ آپ کسی ڈیزائنرز کی پیشہ ورانہ خدمات حاصل کرلیں۔ فرنیچر سے تو کئی دکانیں بھری پڑی ہیں کئی ایک آپ کے بجٹ کے مطابق فرنیچر مہیا کررہی ہیں تاہم وہ تو شوروم سجا کے بیٹھے ہیں۔ آپ نے مکان کو گھر بنانا ہے شوروم نہیں لہٰذا اسے پرسنل یعنی ذاتی ہی رہنے دیں۔ ذاتی کا مفہوم واضح کرتی چلوں کہ آپ کون ہیں، کہاں رہتی ہیں؟ آپ کا مکتبہ فکر، سوچ کا انداز، تعلیم وتربیت، ثقافت کا پہلو، پسندیدہ رنگ، مخصوص قسم کے فرنیچر اور آپ کا اپنا آرام سب سے زیادہ ذاتی اور اہم پہلو ہیں۔ آج کے دور میں ہم گلوبل ولیج میں رہ رہے ہیں۔ ہمارے لباس، گھر آراستہ کرنے کے طریقے اور آرائش اسی عالمگیریت کے تاثرات قبول کرچکے ہیں۔

میں نے دیکھا ہے کہ بہت سی نوجوان بچیاں شادی کے بعد بھی اپنے لونگ رومز اور ڈائننگ رومز امی کے گھر جیسے سجاتی ہیں۔ میں ان سے کہتی ہوں کہ بیٹا اس میں کچھ رنگ آمیزی بھی کرلو، ڈرو نہیں کہ یہ رنگ برا لگے گا۔ کبھی آپ کے پاس جہیز میں ملا ہوا کوئی پرانا صوفہ یا کرسی رکھی ہو تو اسے ضائع نہ کریں صرف کپڑا تبدیل کرائیں یا بڑھئی سے ڈیزائن بدلوالیں پھر دیکھیں کیا کمال کی چیز سامنے آتی ہے۔ گھر کی آرائش میں upholstery سے خوب کھیلا جاسکتا ہے۔ دلکشی، گنجائش اور آرام دہ یہی اجزاء ہیں اور یہ خاص ریسپی ہے گھر سجانے کی''۔

''سلیقے کے اظہار کی چند ٹپس اگر آپ دیں؟''

- جگہ کی مناسبت سے فرنیچر ڈیزائن کیا جائے اور یہ ماحول میں جذب ہوتا نظر آئے۔
- کوئی چیز خریدنے سے پہلے اپنا لائف اسٹائل ضرور مدنظر رکھیں۔
- بھاری بھرکم اشیاء کی خریداری کا ارادہ بدل دیں۔
- ہلکے اور گہرے رنگوں کی آمیزش کرکے کلر اسکیم میں توازن لائیں۔
- کمروں میں داخل ہونے والی روشنیوں اور ہوا کے رخ کا ضرور خیال رکھیں۔
- باورچی خانے کو سادہ انداز میں رہنے دیں۔ یہاں مرکزی کردار چمنی اور چولہے کے علاوہ ان کیبنٹس کا ہے جو کراکری اور مصالحہ جات محفوظ کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں۔ انہیں پائیدار ہونا چاہیے۔

San Diego اور Los Angeles کے ساحلوں کا رخ کریں

ساحلی علاقے اپنے اندر بلا کا طلسم رکھتے ہیں۔ آج ان صفحات میں ہم نے خواہش کی ہے کہ آپ بھی ہمارے ساتھ اڑانوں کے افق سے آگے نئی سمتوں کا سفر کریں۔ کیلی فورنیا، سان ڈیاگو San Diego اور لاس اینجلس کے وسطی حصے میں جہاں جہاں مختصر رقبے پر مشتمل ساحل آباد ہے یہاں بہتر پُرجوش اتھلیٹس اور برف رانی کے شوقین افراد رہتے بھی ہیں، لوگ خوشی خوشی یہاں آ کر تازہ دم بھی ہوتے ہیں اور ساحلی جنتوں پر کس طرح خوشگوار سرگرمیاں اختیار کرتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے نارتھ کاونٹی چلئے۔

کیلی فورنیا کے معروف ساحلی علاقے ہائی وے 101، Solana Beach، Encinitas اور Del Mar یہ جگہیں آبی کھیلوں اور تقریبات کے لئے موزوں ترین ہیں۔ گئے وقتوں میں یہاں بذریعہ کار ہی سفر کیا جاتا تھا یعنی سان ڈیاگو اور لاس اینجلس کی درمیانی شاہراہ پر گاڑیوں کا ہجوم ہوتا تھا اور اب جبکہ دنیا بھر میں کاروں کی صنعت فروغ پا چکی ہے رفتہ رفتہ یہاں کی قدرتی صناعی اور دلکش مناظر دیکھنے کے لئے لوگ سائیکلوں پر سفر کرتے ہیں۔ کچھ گھڑ دوڑ میں حصہ لیتے ہیں کچھ پیدل ہی چلنا پسند کرتے ہیں اور بہت سے لوگ تیز قدمی جیسی ورزش بھی کرتے نظر آتے ہیں اور کچھ لوگ موٹر سائیکلوں پر سفر کرتے ہیں لیکن انہیں بڑی سبک رفتاری سے اپنا سفر جاری رکھنا ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ تو سڑکوں کا کشادہ نہ ہونا ہے مگر ایک اہم وجہ قرب و جوار میں بنی عمارتیں، یادگاریں، چٹانیں، ٹیلے اور پُرفریب ڈھلوانیں ہیں جن کو تیزی سے عبور کر کے آپ بہت کچھ کھو دیں گے۔

Torrey Pines

یہ جگہ گولف کھیلنے والوں کو جنت سے کم نہیں لگتی۔ ڈھلوانوں اور درختوں کے ساتھ ساتھ سبزے کے پچھلے غالیچوں کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے آسمان اور زمین گلے مل رہے ہوں۔ یہاں منعقد ہونے والی یو ایس اوپن 2008 کے مقابلے کسے یاد نہیں اور چند برس بعد 2021 میں بھی اسی جگہ ایک بار پھر گولف چیمپئن شپ کا انعقاد ہوگا۔

ساحل کنارے جب لہریں آپ کو موقع دیں آپ پر مہربان ہوں تب آپ چٹان کی ڈھلوان پر چہل قدمی کر سکتے ہیں اگر لہریں پرزور ہوں اور سمندر کا پانی چڑھا ہوا ہو تو پھر مناسب وقت کا انتظار کرنا ہی بھلا ہوگا۔ یہاں مقامی افراد نے

Torrey Pines

Del Mar

پرتعیش مکانات تعمیر کر رکھے ہیں۔ جن کے فن تعمیر میں تیسری صدی قبل مسیح کے اسکندریہ کے ریاضی داں کے وضع کردہ اصولوں پر مبنی تصور مکانی نظر آتا ہے۔

Del Mar

یہ ساحلوں کی ایسی سرزمین ہے جہاں سبزہ اور ساحل آپس میں مدغم ہوتے ہیں یہاں آپ نایاب، بھرپور اور آپ اپنی مثال رکھنے والے گھوڑوں کو اپنے مالک سمیت خدمات انجام دیتے ہوئے دیکھیں گے۔ گھڑ دوڑی بہت سائنسی اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر دیکھنی ہو تو Del Mar سے اچھی جگہ کوئی نہیں، 1937 سے یہاں ہالی ووڈ اپنی فلموں کی عکسبندی کر رہا ہے اور متعدد ایسی فلمیں جن کا تعلق Cow Boy یعنی امریکی لوک کہانیوں پر بننے والے پس منظر سے ہو یہاں فلمائی گئیں۔

Highway 101

سولانا بیچ کی معروف جگہ ہے۔ یہاں آپ کو بے حد ماہرانہ اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر قائم کھلاڑیوں کی تربیت گاہیں اور وقتی اقامت گاہیں ملیں گی۔ یہ ایتھلیٹس ہیں اسی علاقے کے یہ باشندے ہیں۔ یہاں سیاح ساحل پر جانے کے لئے موٹر بائیکس کرائے پر لے لیتے ہیں۔

Cardiff Kook

یہ یادگاری مجسمہ ایک ایسے کھلاڑی اور تختہ دان کا ہے جو موجوں سے اٹھکیلیاں کرنا خوب جانتا تھا۔ گو کہ مقامی لوگ اس مجسمے کو پیار اور نفرت دونوں ہی جذبوں سے منفی کر کے دیکھتے ہیں اور اس تختہ دان شوقین آدمی کو کسی بیلے ڈانسر سے زیادہ اہمیت نہیں دیتے مگر سیاح اسے لہروں سے لڑنے والا ایسا سپاہی قرار دیتے ہیں جس نے اپنی زندگی ساحل کو تج دی تھی۔

Encinitas

یہ کیلی فورنیا کا کلاسیکی نوعیت کا شہر ہے جس میں تمام آبی کھیل بڑے ذوق و شوق سے کھیلے جاتے ہیں اسی جگہ سے اسکیٹنگ کے ایک ماہر Tony Hawk نے اپنے حلقے میں خاص شہرت پائی تھی اور اولمپک گولڈ میڈل لینے والے اسنو بورڈ Shaun whit نے عالمی شہرت حاصل کی۔

Moonlight State Beach

یہاں سیاح اور مقامی باشندے والی بال کھیلتے کھیلتے صبح سے شام کر سکتے ہیں۔

لذت کام و دہن

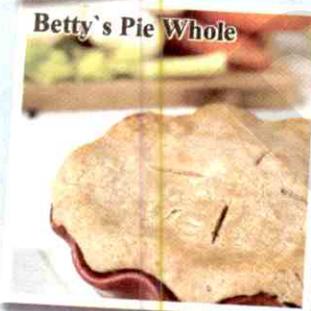
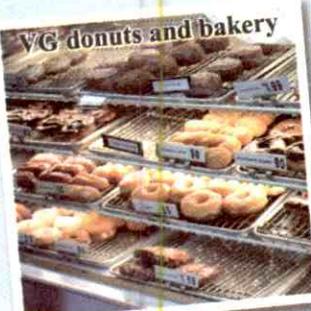
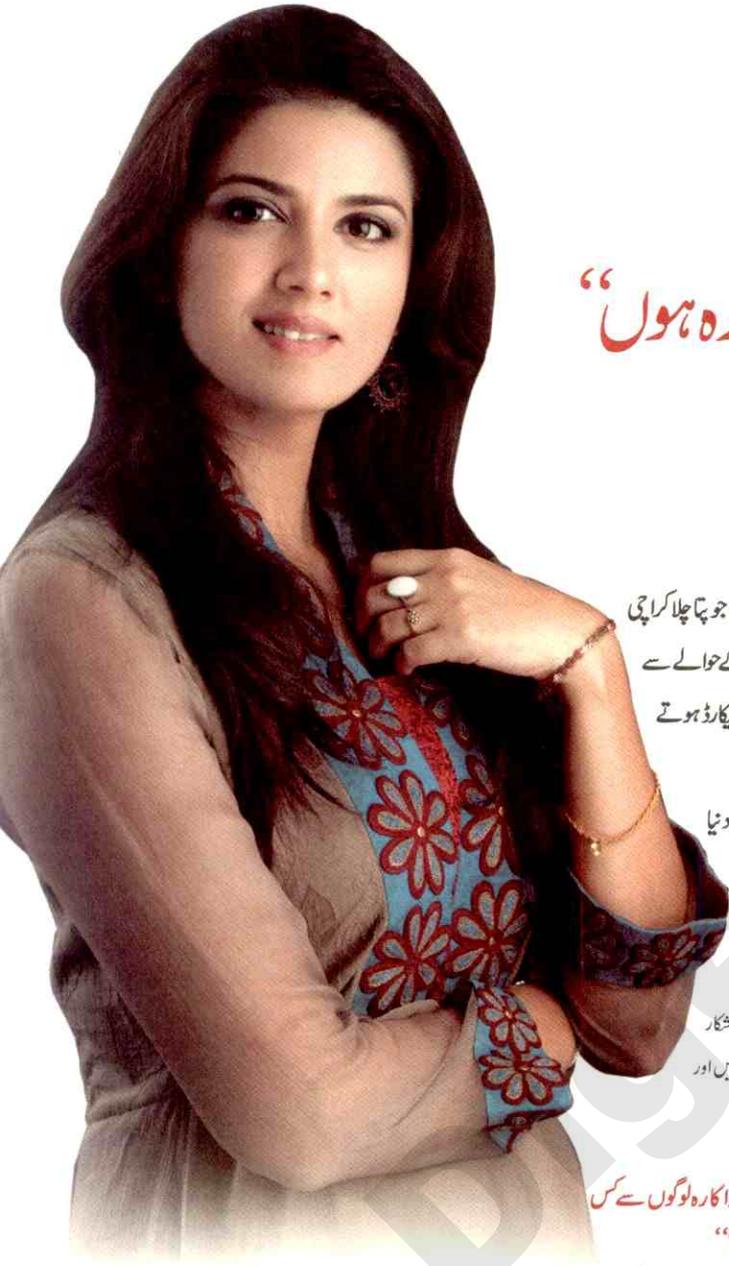
• ان آبی کھیلوں میں شرکت کر کے آپ یقیناً موڈ بدلا ہوا محسوس کریں گے۔ اب تک آپ کی کیلوریز بھی جل چکی ہوں گی تو چلیں کچھ کھا پی لیں، کیلی فورنیا کے اس علاقے میں ڈونٹس بہت اعلیٰ قسم کے ملتے ہیں۔ خاص طور پر ہفتہ واری تعطیلات کے دنوں میں VG Donuts & Bakery چلیں یہ Cardiff کے مقام پر واقع ہے۔

• Solana Beach پر ناشتہ کرنے کا اپنا ہی مزا ہے، یہاں آپ کو Bettie کی Pie Whole دستیاب ہو تو ضرور کھایئے۔

• Encinitas میں ویزلکین شیف نے اپنے فارم پر کوکو بینز کاشت کئے ہیں جن میں وہ پوٹیٹو چپس اور پاپ کارن کے علاوہ شاندار اجزاء کے ساتھ تیار کرتا ہے۔

• Blue Ribbon Pizzeria پزا اور سلاد کھانے کا شوق یہیں تو پورا ہوگا۔ امریکن پزا اپنے مخصوص مصالحہ جات کے ساتھ بچوں اور بڑوں دونوں کو مرعوب ہوتا ہے۔

• Pacific Ocean اس ریستوران میں چکن سوپ بہت ذائقہ دار دستیاب ہوتا ہے۔

• جاپانی کھانا کھانے کا موڈ ہو تو YUME YA جاپانی ریستوران چلئے جہاں اندرونی آرائش اور کھانے دونوں ہی لذت کام و دہن کے لاجواب سلسلے ہیں۔

لوگ کہتے ہیں ”میں صاحبِ طرز اداکارہ ہوں“

شاندار شخصیت کی مالک سویرا ندیم

سویرا ندیم کے پہلے ڈرامے ”اڑان“ کو پی ٹی وی کے لئے تیار کیا جا رہا تھا۔ایک کم گو، خوش شکل اور پڑھی لکھی لڑکی جو پتا چلا کراچی یونیورسٹی کی طالبہ ہے۔اس ڈرامے کا اہم کردار ادا کر رہی تھی۔شاہد محمود ندیم اور مدیحہ گوہر سے ان کے اجوکا تھیٹر کے حوالے سے شناسائی تھی اور یہ سویرا شاہد صاحب کی پہلی بیگم سے اولاد ہیں۔اتفاق سے ان کے اور ڈرامے بھی آن دی سیٹ ریکارڈ ہوتے دیکھے تو یقین پختہ ہوگیا کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا نہیں سکھایا جاتا یہ اداکاری تو سویرا کو وراثت میں ملنے والا جوہر ہے۔

شاندار شخصیت کی مالک سویرا اصل زندگی میں بھی بہت دلکش ہیں اور وہ اپنی نظر سے، اپنے علم و تجربے سے دنیا دیکھتی ہیں اور صاحب طرز اداکارہ ہیں۔اس فیصلے میں کہاں تک صداقت ہے آیئے ان سے چند باتیں کر کے انہیں جاننے کی کوشش کریں۔

”آپ اور ثانیہ سعید تھیٹر سے ٹیلی ویژن پر آنے والے اہم اداکارائیں ہیں اس حوالے سے کچھ کہنا چاہیں گی؟“

”یہ خوبصورت اتفاق ہے۔ان کے والد بھی تھیٹر کے ڈائریکٹر تھے۔میرے والد بھی تھیٹر اور ٹیلی ویژن کے ڈائریکٹر پروڈیوسر ہیں۔ہم دونوں کی تربیت گھر سے ہوئی اور اداکاری کے جوہر کو ہم پر آشکار ہونا ہی تھا۔ہم دونوں ہی کمیٹڈ اداکارائیں ہیں اور کیا کہوں“۔

”آپ نے ٹاک شوز بھی کئے، ایک اداکارہ لوگوں سے کس طرح بہتر انداز میں مکالمہ کرسکتی ہے؟“

”اگر مجھے جنون کی حد تک اپنے کام سے لگاؤ نہ ہوتا تو میں کیسے کر لیتی۔میرے ٹاک شوز میں شوبز کی مختلف شخصیات کو مدعو کیا جاتا تھا۔ان کی زندگی، شخصیت، سوچوں، ارادوں اور ان کے کام سے متعلق جاننا، سوال کرنا اور پھر ناراضگی کا بھی موقع نہ دینا یہ سب کام آسان نہیں تھا مگر میں نے کیا اور چونکہ میں اپنے کام سے مخلص ہوں اس لئے میرے کام میں نکھار بھی آیا۔“

”ماڈلنگ، ٹاک شوز، اداکاری، ہدایت کاری اور پروڈکشن کے مراحل ان سب کو تکمیلیت کے ساتھ کیسے کر لیتی ہیں آپ؟“

”اب ایسا دور ہے کہ آپ کسی ایک شعبے کے ہو کر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے کام ساتھ ساتھ کرنے کے ہوتے ہیں۔اگر کوئی اچھا ڈائریکٹر ہے تو اس کو اداکاری کے رموز سے بھی آگہی ہونی چاہئے۔اداکار کو اس کی پروڈکشن کے بارے میں پتہ ہونا چاہئے۔ بہت سی چیزیں ہوتی ہیں جو آپ کی ذات کا حوالہ بن سکتی ہیں اور ان سے آپ کی شناخت بھی ہوتی ہے اور اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔ میں اپنے شو میں معروف شخصیات سے پوچھا کرتی ہوں کہ آپ نے صلاحیت کو دریافت کیا یا صلاحیت نے آپ کو؟ آج اس سوال کا جواب آپ کے سوال کے جواب میں دیتی چلوں کہ صلاحیت تو موجود ہوتی ہے مگر اسے پروان چڑھانے اور شخصیت کو اس مخصوص ماحول میں جذب کرنا دو مختلف کام ہیں۔ دنیا بھر میں فن اداکاری، عکاسی، فلم میکنگ اور دوسرے شعبوں میں کام کرنے

کے لئے آپ کو تربیتی سند اور تجربہ درکار ہوتا ہے اسی لئے وہاں نامور اداکار بھی تربیت گاہوں سے نکل کر منظرعام پر آتے ہیں اس لئے ڈائریکٹر کو انہیں اب نہیں سکھانی پڑتی، اسے تربیتی ماحول نے فنکار بنا دیا ہوتا ہے۔ میرے والد میرے لئے اکیڈمی کا درجہ رکھتے ہیں اور پھر ماحول ہی اجو کا تھیٹر کا تھا جہاں کا بچہ بچہ ڈھلا ڈھلایا ایکٹر ہے''۔

''بطور اداکارہ اپنی نجی اور پیشہ ورانہ زندگی کو ایک دوسرے سے علیحدہ کیسے رکھ لیتی ہیں؟''

''محدود طرز زندگی تو میں ایک عرصے سے گزار رہی ہوں۔ مجھے ایک تو ہر روز ٹی وی پر نظر آنا اچھا نہیں لگتا، پھر میری ذاتی زندگی میں بڑا توازن ہے۔ میرے عزیز واقارب، سہیلیاں، دوست، جاننے والے سب ہی میرا خیال رکھتے ہیں۔ شوبز کی چکا چوند انہیں زیادہ اہم لگتی ہے جو گھر سے یا تو مطمئن نہ ہوں، ذہنی تفکرات کا شکار ہوں اور راہ فرار اختیار کرنا چاہتے ہوں، میرا معاملہ مختلف ہے میری فیملی میرے لئے بہت اہم ہے۔ مجھے کام کے سلسلے میں تعاون بھی حاصل رہا ہے اور ہر وقت لائم لائٹ میں رہنا ضروری نہیں ہوا کرتا، لیکن کسی نے میرا ہاتھ دیکھ کر کہا تھا کہ میں ہمیشہ لائم لائٹ میں رہوں گی''۔

''اچھا تو کیا عالم نجوم سے دلچسپی ہے؟''

''تجسس ہوتا ہے کبھی کبھی مگر میں اسے سنجیدگی سے نہیں لیتی۔ اللہ تبارک وتعالیٰ نے وہی کرنا ہے جو کچھ سوچ رکھا ہے اور جس میں ہماری بھلائی ہوتی ہے''۔

''کیا پاکستانی ڈرامے کے مستقبل کے لئے کوئی پیش گوئی کر سکتی ہیں؟''

''یہ ہمارا ڈرامہ کمرشل زیادہ ہوتا جا رہا ہے لیکن کام کرنے والے کہیں کہیں زندگی کے سلگتے ہوئے مسائل کی راکھ بھی کریدتے ہیں، کہیں تحریری شکل میں تو کہیں کیمرہ ورک کے ذریعے وہ اپنا تخلیقی جوہر ظاہر کر دیتے ہیں۔ اب جو لوگ کمرشل ڈراموں پر تنقید کر رہے ہیں تو ان کے لئے یہی کہہ سکتی ہوں کہ نئی تبدیلیوں کو سمجھنا چاہئے اور وقت کے ساتھ خود کو بھی تھوڑا بدلنا چاہئے۔ ماضی بہت کچھ ہوتا ہے مگر سب کچھ نہیں ہوتا حال اور مستقبل پر نظر ہونی چاہئے''۔

''مگر ہمارے ڈراموں سے عوامی اصلاح کا پہلو تو تقریباً ختم ہوتا جا رہا ہے اس کی کیا وجہ ہے؟''

''ڈرامہ زندگی کا پرتو ہوتا ہے یہ کبھی بھی برائے اصلاح نہیں تھا، ہاں موضوع اور تخیل کی ٹریٹمنٹ کرنے والے لوگ اس فن سے نابلد ہیں۔ دراصل ہمارے ہاں خواندگی کا تناسب کم ہے اور کچھ کام کرنے والوں میں بھی زیادہ سمجھ بوجھ نہیں۔ ابلاغی قوت کا مسئلہ بھی ہے اور بعض اداکاروں کو اداکاری کرنی ہی نہیں چاہئے مگر وہ کر رہے ہیں اسی طرح بعض ڈائریکٹر بھی ڈرامے کے تخیل اور اسکرین پلے سے انصاف نہیں کر پا رہے اس وجہ سے بھی مسئلے ہو رہے ہیں''۔

''کیا آپ پر سنجیدہ اداکارہ کی چھاپ لگ گئی ہے؟''

''نہیں کہہ سکتے کہ کیا مسئلہ ہے مگر زیادہ تر سنجیدہ کردار ہی کئے اور وہی ملتے رہے مگر کامیڈی بھی مجھے پسند ہے۔ اگر کوئی کردار ملا تو ضرور کروں گی۔ ہمارے ہاں سنجیدہ موضوعات پر مبنی ڈراموں کو زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور میرے کرداروں کو چونکہ پسند کیا گیا اس لئے بھی میں سنجیدہ پلے ہی کرتی رہی شاید اسی وجہ سے لوگ سمجھنے لگے کہ میں مغرور ہوں یا محدود طرز زندگی گزارتی ہوں''۔

''ڈرامے کا معاہدہ کرنے سے پہلے کیا شرائط عائد کرتی ہیں؟''

''شرائط تو نہیں عائد کرتی بس اسکرپٹ پڑھتی ہوں۔ اپنے کردار کو سمجھتی ہوں کہ اس میں کتنی پرفارمنس کی گنجائش آ سکتی ہے۔ مالی امور بھی مدنظر رکھتی ہوں مگر سب سے اہم یہی ہوتا ہے کہ یہ ڈرامہ یا کردار میرے پہلے نبھائے گئے کرداروں سے کتنا مختلف ہے تاکہ مجھے کچھ نیا کرنے کا موقع ملے گا یا نہیں''۔

''آپ کی زندگی کا کوئی اصول؟''

''میں مثبت طرز فکر اور مفاہمانہ انداز سے کام کرتی ہوں۔ خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ پایا اور ایک دن بھی بنا مقصد نہیں گزارتی۔ ایک لمحہ بھی بنا مقصد گزارنا اپنے ساتھ زیادتی کرنا ہے''۔

اس ماہ کی تقریبات

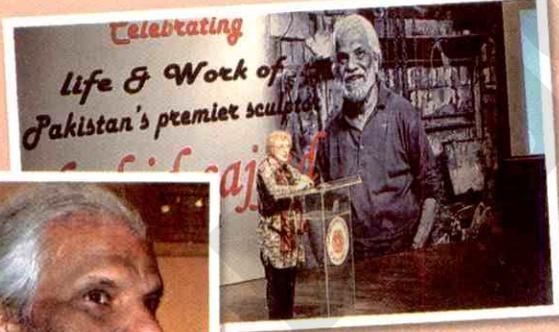
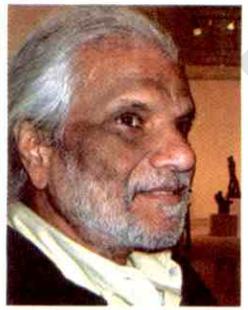
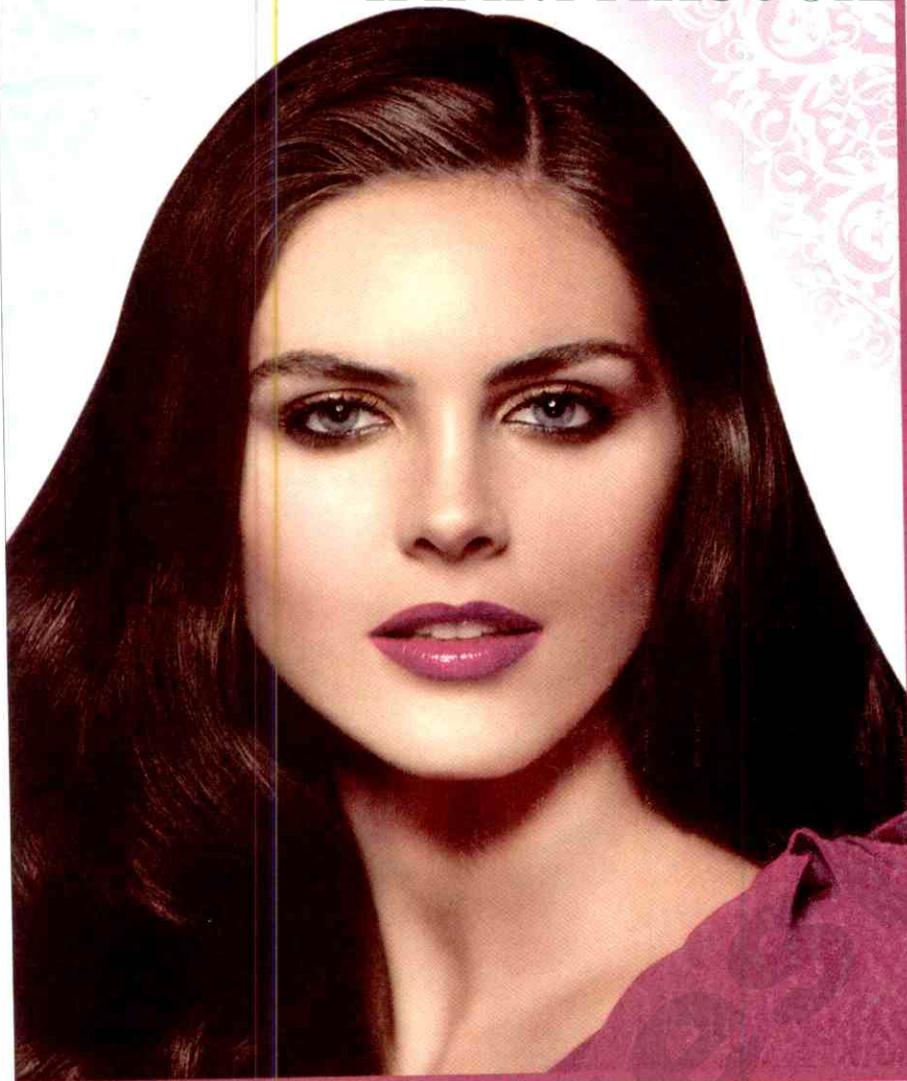
نئے افق اور ترقی کے مرحلے

ثانیہ مسطفیہ جواں سال پاکستانی ڈیزائنر نے اپنی محنت شاقہ سے تھوڑے ہی عرصے میں فیشن انڈسٹری میں نام پیدا کرلیا ہے۔ اب وہ صرف لان کے ملبوسات ہی نہیں بناتیں بلکہ اعلیٰ سطحی تقریبات اور جدید طرز کے رجحانات کے تحت بین الاقوامی معیار کے لباس بھی تیار کرتی ہیں۔ گذشتہ دنوں وہ بھارت مدعو کی گئیں اور یہ اعزاز تھا لیکمی فیشن ویک میں اپنے انتخاب کے ساتھ پاکستان کی سفارت کرنا، دیکھنے والوں نے پاکستان کی اس ڈیزائنر کو جس گرمجوشی اور محبت سے نوازا اور ان کے فیشن ہاؤس کی تخلیقی کارکردگی کو جتنا سراہا، تاریخ میں اس قدر پذیرائی کی مثال کم ہی ملتی ہے۔ ثانیہ نے دیگر ڈیزائنرز کے لئے تجارت کے نئے راستے تلاش کئے ہیں۔ لیکمی کا یہ فنکشن بھارت کے مقبول ترین ایونٹس میں سے ایک، ہوتا ہے جہاں بھارت کے صف اول کے فیشن ہاؤسز اور ڈیزائنرز اپنے ملبوسات کی نمائش کرتے ہیں۔ اس ضمن میں پڑوسی ملک کی جواں سال اور ابھرتی ہوئی ڈیزائنر کو اس درجہ کمال کے لائق سمجھنا ہی کم اعزاز نہیں چہ جائیکہ ثانیہ کو قابل ذکر ہستی کے طور پر شناخت ملی اور تجارت کے مواقع بھی میسر آئے۔ آپ نے ایک ملاقات میں بتایا" ہمارے برینڈ کو وہاں پاکستان کی سفارتکاری کا بہت شاندار اور یادگار موقع ملا اور فخریہ ہے کہ رتو کمار جیسے اعلیٰ برینڈ نے ہمارے کام کو سراہا یہ فردِ واحد کی نہیں بلکہ پاکستان کی کامیابی ہے یوں تو ہم خلیجی ریاستوں اور یورپ و امریکہ تک اپنی مصنوعات بھیجتے ہیں لیکن پڑوسی ملک میں اپنے وطن کا جھنڈا لہرانا ذرا مختلف سا بلکہ انوکھا تجربہ تھا"۔

My Words آٹزم سے متاثرہ افراد کے لئے

امریکہ میں مقیم پاکستانی خاتون نبیلہ جعفر نے آٹزم سے متاثرہ افراد اور بچوں کے لئے ایک موبائل ڈیوائس ایپ متعارف کرائی ہے جس کو آئی پوڈ، آئی فون Android Phones سے آئی پیڈ میں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔ اس ڈیوائس کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ انگریزی اور اردو میں آواز ریکارڈ کرتی ہے جس کی مدد سے اسپیچ تھراپی کا عمل آسان ہوجاتا ہے۔ اس ایپ میں دیکھنے کے ساتھ ساتھ سننے کے عمل سے یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ مسلسل لفظ سننے سے متاثرہ بچہ اس سے بولنے کی کوشش کرے اور اسے بولنے کی تحریک ملے۔ اس ایپ کی مدد سے بچہ گفتگو میں محو ہوجاتا ہے۔ چنانچہ وہ افراد جو روانی سے بول نہیں سکتے وہ اس طرح ایک دوسرے سے محوکلام ہوجاتے ہیں۔ گذشتہ دنوں مقامی آڈیٹوریم میں نبیلہ جعفر نے اسپیشل بچوں کے اداروں کو اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بتایا کہ" اس میں مختلف الفاظ کے فلیش کارڈز کی ڈاؤن لوڈنگ کی جاسکتی ہے اور اس میں فہرست بنانے اور مختلف نئے الفاظ شامل کرنے کے طریقہ کار کے متعلق بھی رہنمائی موجود ہے چنانچہ نئی زبان سیکھنے کے لئے بھی یہ ایپلی کیشن خاصی معاون ہوگی"۔

ثمینہ بیگ کا نیا ریکارڈ

7 براعظموں کی بلند ترین چوٹیاں سر کرنے والی ثمینہ بیگ کا تعلق وادی ہنزہ پاکستان سے ہے۔ انہوں نے مئی 2013ء میں ماؤنٹ ایورسٹ سر کرکے ترقی کے سفر کی بنیاد رکھی تھی۔ دسمبر 2013ء میں انہوں نے ارجنٹائن کی چوٹی کو نگا گوا سر کی۔ جنوری 2014ء میں انٹارکٹیکا کی ماؤنٹ ونسن اور فروری میں تنزانیہ کی چوٹی کو فتح کیا۔ مارچ میں ثمینہ نے اپنے بھائی مرزا علی کے ہمراہ انڈونیشیا کی چار ہزار میٹر بلند چوٹی کارٹز پیرامڈ اور تین جولائی کو الاسکا کے ماؤنٹ مک کنلے پر پاکستانی پرچم لہرایا۔ اپنے تاریخی سفر کے آخری مرحلے میں اس جرات مند مہم جو نے روس کے ماؤنٹ البروس کی پانچ ہزار چھ سو بیالیس میٹر چوٹی کو سر کرکے نہ صرف اپنا خواب پورا کیا بلکہ دنیا کی 7 بلند ترین چوٹیاں سر کرنے والی پہلی پاکستانی خاتون ہونے کا اعزاز بھی حاصل کیا۔ گذشتہ دنوں انہوں نے روس کے پہاڑ البروز پر سبز ہلالی پرچم لہرایا۔

نامور مجسمہ ساز شاہد سجاد کو خراج عقیدت

مصوری کے حلقوں میں مجسمہ ساز شاہد سجاد کی رحلت کی خبر بڑے دکھ سے سنی گئی آپ امسال ماہ جولائی میں انتقال کرگئے تھے۔ حال ہی میں آرٹس کاؤنسل کراچی میں انہیں خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے آرٹسٹوں کی بڑی تعداد جمع ہوئی۔ مصوری کی نقاد مارجری حسین N.C.A کی سابقہ پرنسپل نازش عطاء اللہ، مصورہ نور جہاں بلگرامی، مرحوم کے صاحبزادے ابن سجاد، ناہید رضا، غازی صلاح الدین، عبدالجبار گل، رومانہ حسین، نوشابہ برنی اور قدسیہ نثار نے مرحوم کی تخلیقی صلاحیتوں اور فن پر سیر حاصل گفتگو کی۔ شاہد سجاد کا تعلق سابقہ مشرقی پاکستان سے تھا اور وہ برانز (دھات) میں مجسمہ سازی کرنے والے واحد پروفیشنل پاکستانی آرٹسٹ تھے۔ وہ کراچی کے انڈس ویلی اسکول آف آرٹ اینڈ آرکیٹیکچر کے بانی اراکین میں سے تھے۔

VIES BOOKS

دل کا کیا رنگ کروں

مصنف: انور شعور
صفحات: 207
قیمت: 300روپے
ناشر: فرید پبلیشرز، اردو بازار، کراچی

''دل کا کیا رنگ کروں'' انور شعور کا چوتھا شعری مجموعہ ہے جو غزلیات پر مشتمل ہے۔ اس مجموعے میں ان کی 135 غزلیں شامل ہیں۔ آ گہی اور خواب کے دوراہے پر، کے عنوان سے معروف شاعرہ ڈاکٹر فاطمہ حسن کا جامع مضمون موجود ہے۔ فلیپ پر جمیل الدین عالی اور ڈاکٹر شاہ محمد سری کی آرا مستند حوالہ قرار پائی ہیں۔ بیک ٹائٹل پر جمیل الدین عالی کے الفاظ انور صاحب کی شاعری پر مکمل سند ہیں، وہ کہتے ہیں ''جس نے انور شعور کی غزل نہیں پڑھی وہ بہت بڑے خزانے سے محروم رہا''۔

انہوں نے اپنے زمانے کے مسائل کو بیان کرنے کے لئے وہی زبان و بیان اور لہجہ اپنایا ہے، جو عہد حاضر کے تقاضوں کے مطابق اور ہمارے عہد کے بدلتے ہوئے مزاج، تہذیب، روایات اور ثقافت کا آئینہ دار ہے۔ غزل کے روایتی سوز و گداز کو وہ اپنے انفرادی اور مخصوص لہجے سے دوآتشہ بنانے کا فن جانتے ہیں۔ ان کی شاعری ان کے اندرونی کرب کی عکاسی ہے بہر حال زندگی کی عام اور چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی طرز ادا سے خاص بنانے میں جو ملکہ ان کو حاصل ہے وہ کسی اور کو یقیناً ودیعت نہیں ہوا ہے۔

شوکت صدیقی، افکار و شخصیت

مصنف: نثار حسین
صفحات: 352
قیمت: 450روپے
ناشر: کتاب پبلی کیشنز، گلستان جوہر، کراچی

معروف ناول نگار شوکت صدیقی کو خدا کی بستی اور سب رنگ ڈائجسٹ کی کہانیوں کے حوالے سے بیشتر قارئین جانتے ہیں۔ 1952ء میں ان کا پہلا افسانوی مجموعہ تیسرا آدمی، منظر عام پر آیا تھا۔ اس کے بعد اندھیرا اور اندھیرا اور 1956ء میں راتوں کا شہر 1958ء میں شہرہ آفاق ناول خدا کی بستی کی اشاعت نے تو ترقی پسند ادب میں ان کی مقبولیت پر ایک مہر ثبت کی۔ 1980ء میں ان کے ایک اور ناول جانگلوس نے تو گویا اردو ادب کے لئے کئی جہتیں مقرر کر دیں بلکہ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ 80ء کی دہائی میں پاکستان ٹیلی ویژن کے ہر ڈرامے پر جانگلوس ہی کی گہری چھاپ نظر آئی۔ زیر نظر کتاب میں نثار حسین نے بڑی محنت سے مختلف ادیبوں، دانشوروں، صحافیوں اور قلم کاروں کے شوکت صدیقی سے کئے گئے مکالموں کو بڑی نفاست سے جگہ دی ہے ان میں محمد علی صدیقی، مسلم شمیم، راحت سعید، مظہر جمیل، ڈاکٹر مشرف احمد، ڈاکٹر طاہر مسعود اور محمد علی منظر کے علاوہ فوزیہ شاہین شامل ہیں۔ اس کے علاوہ 22 مضامین اور عالمی شہرت یافتہ افسانہ نگار عصمت چغتائی کا خط بھی شامل اشاعت ہے۔ عصمت خدا کی بستی پر ہندوستان میں فلم بنانے کا ارادہ رکھتی تھیں اور وہ اسے ہندی زبان میں شائع کرنے کے حقوق بھی حاصل کر چکی تھیں۔ نثار حسین مرحوم شوکت صدیقی کے پرانے رفیق کار رہے ہیں اس مجموعے کی اشاعت سے انہوں نے مرحوم سے اپنی قربتوں اور عقیدت کا حق ادا کر دیا ہے۔

ڈائریکٹر: چارلس مارٹن اسمتھ
کاسٹ: مورگن فری مین، ہیری کونک اور ایشلے جڈ کے علاوہ اور بہت سے اداکار

2011ء میں اگر آپ کو یاد ہو ایک دلچسپ انگریزی فلم ڈولفن ٹیلی نمائش کی گئی تھی۔ اب بچے اور بڑے خوش ہو جائیں کہ اس دلچسپ فلم کا سیکوئل ڈولفن ٹیل-2 کے نام سے تیار ہو چکا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک سچے واقعے پر مبنی فلم ہے جس کی کہانی ڈولفن مچھلی کی انوکھی حرکات کے گرد گھومتی ہے۔ یہ مچھلی شدید زخمی ہو کر فلوریڈا کے ساحل پر پہنچتی ہے جہاں ایک ننھا منا لڑکا اس کی مدد کرتا ہے۔ وہ اس کی جان بچانے کے لئے ریسکیو ٹیم کو بلاتا ہے جو اس کی ابتدائی طبی امداد کر کے اسے گہرے پانیوں کے گھر میں دوبارہ منتقل کرتی ہے۔ اسی اثناء میں بچے کے خاندان کو بچے کی صحت کی فکر دامنگیر ہوتی ہے۔ ڈولفن دن رات اس کے قریب رہتی ہے اور دونوں میں انسانی اور جانور کی سطح سے بلند ہو کر بے مثال محبت پروان چڑھتی ہے۔ اس فلم سے ناظرین کو وائلڈ لائف کو تحفظ دینے اور اس کے حقوق کی پاسداری کرنے کے رجحان کو نہایت پر اثر انداز میں شوٹ کیا گیا ہے۔ کوریوگرافی اور سینماٹوگرافی پر بے انتہا محنت کی گئی ہے۔ پس منظر موسیقی بھی شاندار ہے۔ ہدایت کار چارلس مارٹن کا کمال یہ ہے کہ ایک گھنٹے سے زائد دورانئے کی اس فلم میں ناظرین کو پہلو بدلنے کی یا بوریت محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جانور کو کہانی کے لئے فلمانے پر اکسانے یا رجھانے کا عمل کتنا دشوار اور پیچیدہ ہو سکتا ہے یہ چارلس سے بہتر کوئی نہیں جان سکتا۔ بچے ضد کریں تو اس فلم کو دوبارہ بھی دیکھا جا سکتا ہے۔

DRAMA MO

ڈائریکٹر: اکرم بھٹ

کاسٹ: عمران عباس، بپاشاباسو

بالی وڈ انڈسٹری میں ایک اور پاکستانی اداکار عمران عباس نے قدم رکھا ہے۔گذشتہ کئی برسوں سے وہ انٹرویوز میں چندزیر تکمیل پروجیکٹوں کا ذکر کیا کرتے تھے۔اس بار ایک منصوبہ کریچر تھری ڈی کے نام سے منظر عام پر آ گیا جسے کامیاب قرار دیا جارہا ہے۔

اس تھری ڈی سائنس فکشن فلم میں عمران عباس کے ساتھ بپاشا باسو مرکزی کردار ادا کررہی ہیں۔فلم کی کہانی بپاشا باسو کے گرد گھومتی ہے جو ایک ویران لیکن سرسبز وشاداب جنگل میں ایک ہوٹل بنا کر اسے آباد کرتی ہیں لیکن اچانک ایک عجیب الخلقت مخلوق آ کر ان سب پر حملہ آور ہوتی ہے اور سب کو دہشت زدہ کردیتی ہے۔ ہدایت کار اکرم بھٹ نے جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ان دونوں اداکاروں سے بہترین پرفارمنس لینے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔کیا یہ دونوں اس مخلوق کو فنا کرسکیں گے؟ عموماً ہیرو اور ہیروئن خواہ کتنی ہی نازک ہو اسکرین پر وہ بڑے بڑے کارنامے پلک جھپکتے میں دکھاتے ہیں۔عمران خان کے بعد بھارتی فلم انڈسٹری ایک اور عمران عباس کو صرف ناموں کے حوالے سے شہرت نہیں دے گی عمران عباس کو یہاں سنجیدگی سے کام کرنا پڑے گا قارئین آپ بھی کریچر دیکھئے اور اپنے پاکستانی آرٹسٹ کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ کیونکہ فلمی پنڈت تو اس فلم کا پرومو دیکھ کر خاصے نہال ہوئے ہیں۔

ارینج میرج

کاسٹ : نیلم منیر، آغا علی، میکال ذوالفقار

پیشکش : سیداحمد کامران

کسی اردو ڈرامے کو انگریزی زبان میں عنوان دینا پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری کی ایک نئی روایت ہے۔ اختلاف رائے تو یوں بھی ممکن نہیں کہ ہمارا بچہ بچہ چند انگریزی اصطلاحوں سے بخوبی واقف بھی ہے اور روزمرہ کی زبان میں ان الفاظ کو شامل بھی کرچکا ہے۔شادیوں کی اقسام میں لو میرج اور ارینج میرج بھی ایسی ہی اصطلاحیں ہیں۔ سید احمد کامران نے اس ڈرامے میں ایک سعادت مند نوجوان کو والدین کے کہنے پر رشتہ ازدواج میں منسلک ہوتے دکھایا ہے جبکہ ماضی میں وہ کسی اور شخصیت کو چاہتا رہا ہے۔اب یہ نوجوان دو کشتیوں کا مسافر ہے۔ ماضی کی محبت لوٹ آئی ہے اور وہ زندگی کے معمولات میں حصہ داری چاہتی ہے۔ادھر گھریلو بیوی بھی روایتی چاہت اور تہذیب کا مظاہرہ کررہی ہے۔ ڈرامہ کہیں کہیں ڈریگ بھی ہے۔ ذکر طوالت بہت زیادہ ہوجائے تو ناظر الجھتا ہے مگر سوپ سیریلز کا مقصد کئی کئی اقسام تک کہانی کو کبھی ٹوئسٹ دینا ہے تو کبھی جذباتی کشمکش سے دوچار کرنا، ارینج میرج بھی رفتہ رفتہ آگے بڑھ رہی ہے مگر کہانی کا تجسس بھی اپنی جگہ برقرار ہے۔ یہ 13 اقساط والی سیریل نہیں کہ جس کا اختتام بہت جلد ہوجائے لیکن اے آر وائی کے بینر تلے دل کو چھونے والی کہانیوں کی ڈرامائی تشکیل ہوتی ہے اور یہ چینل ہمیں اپنی پروڈکشنز سے مایوس نہیں کرتا تو قارئین آپ بھی پیر کی شب بزرگوں کی طے کی ہوئی شادی کے دلکش اور اچھوتے پہلو دیکھئے۔

موسم

کاسٹ : احسن خان، یمنیٰ زیدی، نائلہ جعفری، حریم فاروق، شازیہ ناز

ڈائریکٹر: رومی انشاء

دو بہنوں کی کہانیوں کے موضوعات کے بعد اب ایک گھر میں پرورش پانے والی دو کزنز کے جذباتی مسائل ڈرامہ سیریل موسم میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ جس کا ٹائٹل سانگ بھی نہایت خوبصورت ہے۔ یہاں بھی ایک فرمانبردار بیٹے نے اپنی محبوبہ کو کھو دینے کے بعد اس کی کزن سے شادی رچالی ہے۔محبوبہ کسی مالدار اور اعلیٰ مرتبے کی حامل شخصیت کے سحر میں گرفتار ہیں اور وہ خیالی جنت میں اپنے خوابوں کا محل تعمیر کررہی ہیں جبکہ یہ نوجوان (احسن خان) مرکزی اداکارہ یمنیٰ زیدی کی کزن کو پسند کرتا ہے۔ دونوں نوجوان یک طرفہ وابستگیوں میں الجھے رہے اور زندگی کا رخ انجانے موڑ پر جا پہنچا۔ کزن صاحبہ ہونے والے بہنوئی سے بیاہی جاچکی ہیں۔ یمنیٰ کا کردار اب تہی دامن ہے۔ اس پر تنقید بھی کی جارہی ہے اور وہ نارسائی کے عذاب میں بھی مبتلا ہے لیکن کب تک؟ اگلی قسط کا ٹریلر اس گھر میں ایک نئے طوفان کی خبر لا رہا ہے۔ کیا یہ لڑکی اب اپنی کزن کا گھر توڑ دے گی؟ رشتوں کے اسی پیچ وخم کی یہ داستان موسم بہت دلچسپ سیریل ہے۔

ستاروں کی محفل

برج سنبلہ

★ نشان: کنواری دوشیزہ ★ عنصر: مٹی ★ حاکم سیارہ: عطارد ★ موافق پتھر: پکھراج ★ لکی نمبر: 5

اس مہینے میں پیدا ہونے والے لوگ عام طور پر کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور اپنے دوستوں کے حلقے میں امتیازی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان میں دوستی کا جذبہ ہوتا ہے لیکن فکر مند رہتے ہیں۔ کچھ افراد اگر خود کو لئے دیئے رکھتے ہیں تو دیکھنے والے انہیں مغرور سمجھتے ہیں مگر ان کے قریبی افراد ان کی عادت اور مزاج کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ ان میں روپیہ کی بچت کرنے کی بہت اچھی عادت ہوتی ہے۔ یہ فراخ دل اور پرخلوص دوست ہوتے ہیں۔ برج سنبلہ کی علامت ایک لڑکی ہے جو عزت مآبی کی نشانی سمجھی جاتی ہے۔ اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے اپنی ابتدائی عمر میں نیک ہوتے ہیں اور اگر یہ ستمبر کے ابتدائی ہفتے کی پیدائش ہوں تو ان کا کردار مشکوک بھی ہوسکتا ہے۔ سنبلہ عورت اچھی بیوی ثابت ہوتی ہے۔ یہ اپنے شوہر کی مکمل مددگار اور معاون ہوتی ہے۔ ذہین اور سمجھدار ماں ہوتی ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل — برج حمل

اندرون ملک یا بیرونی سفر درپیش ہوسکتا ہے۔ تاریخ کا مطالعہ کرنے میں دلچسپی بڑھے گی۔ بعض معاملات میں عزیز و اقارب کی مشاورت حاصل ہوگی خاص کر جائیداد کے لین دین اور خریداری کے لئے دوسروں سے مشورہ کارآمد ثابت ہوگا۔ گفتگو کرتے وقت محتاط رہنا اچھا ہے۔ محبت اور ازدواجی زندگی میں حاکمانہ رویہ خرابی کا باعث ہوسکتا ہے۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر — برج میزان

شخصیت کی کشش اور دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بڑھے گی۔ اس ماہ سفر کا امکان بھی ہے۔ رکے ہوئے کام، بھولے بسرے مالیاتی امور پایہ تکمیل کو پہنچنے والے ہیں۔ میزان بچے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا شوق پورا کرسکیں گے۔ وہ اعلیٰ سطحی تعلیم کے لئے باہر بھی جاسکتے ہیں۔ ادب و صحافت، تعلیم، میڈیسن اور نشر و اشاعت سے متعلق میزان شخصیات نمایاں کامیابیاں حاصل کرسکیں گی۔

21 اپریل تا 21 مئی — برج ثور

روپے کے لین دین میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے کسی اسکیم میں لگا ہوا روپیہ منافع نہ دے سکے اور ممکن ہے کہ جہاں کہیں اضافی آمدنی متوقع تھی وہ نہ ہو پائے اس لئے یہ دور صبر و استقامت سے گزارنا ہوگا۔ نئی مصنوعات یا فرنیچر کو خریدنے کا منصوبہ فی الحال پایہ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔ اپنی مضبوط قوت ارادی اور پکے ارادوں کے ساتھ اپنے کیریئر کو جاری رکھیں گے اس میں مالیاتی تحفظ بھی ہے۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر — برج عقرب

چاند اور مریخ کی حالیہ پوزیشن آپ کے لئے انوکھی کامیابیاں اور خوشی لے کر آرہی ہیں۔ مالیاتی امور خط و کتابت اور عدالتی امور کے لئے محتاط رویہ اختیار کرنا ضروری ہوگا۔ کوئی چیک غلط اندراج سے مسئلہ کھڑا کرسکتا ہے۔ بامعنی گفتگو کرنا آپ کی خوبی ہے مگر ہر بار طنزیہ کلمات اور ذومعنی باتیں کرنا قطعاً مناسب نہیں۔ طبیعت میں اگر ٹھہراؤ اور ضبط نہیں تو آگے چل کر نقصان اٹھا سکتے ہیں۔

22 مئی تا 21 جون — برج جوزا

آپ کی دوہری شخصیت بھی کمال کا حسن رکھتی ہے۔ اس ماہ آپ کوئی چیز کہیں رکھ کر بھول جائیں گی۔ کسی کو اس کی برتھ ڈے پروش کرنا بھول جائیں گی۔ ظاہر ہے کہ ان بھول بھلیوں کا ردعمل بھی خاصا ناخوشگوار ہوگا۔ پرانے ساتھی زندگی میں لوٹ کر آئیں گے ان سے ملنا خوشگوار تجربہ رہے گا۔ ستمبر کے وسط تک حالات بہتر ہو جائیں گے روٹھے ہوئے لوگ مان جائیں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر — برج قوس

پرانے بے وفا دوست قریب آرہے ہیں انہیں ایک حد تک خوش آمدید کہئے۔ سابقہ تجربات سے ان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ طلاق یافتہ شخصیات کو سابقہ شوہر یا بیوی سے ازسرنو تعلقات استوار کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ یہ دور نئے تعلقات استوار کرنے کے لئے موافق نہیں ہے۔ آپ کو سابقہ تجربات کی روشنی میں نئے احساسات کو سمجھنا ہوگا۔ بزنس میں نئے تعلقات بہتر رہیں گے۔

22 جون تا 23 جولائی — برج سرطان

ممکن ہے کہ کوئی بہت دور سے ملنے کے لئے آئے۔ یہ مہمان بچھڑا ہوا ساتھی، دوست، رشتہ دار یا واقف کار ہوسکتا ہے مگر ان سے ملنا جذباتی تقویت کا باعث ہوگا۔ کسی مالی اسکیم میں روپیہ لگانا مفید ہوسکتا ہے۔ قرض واپس مل سکتا ہے۔ سرطان مرد کتنا ہی طاقتور اور مالدار کیوں نہ ہو خود کو کبھی مالی طور پر محفوظ تصور نہیں کرتا۔ سرطانی لڑکیاں رومانوی تصورات میں خوشی محسوس کریں گی۔

22 دسمبر تا 20 جنوری — برج جدی

آپ کو ابلاغ میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پائیں گے۔ کچھ معاملات التوا کا شکار ہو جائیں گے تو گھبرایئے مت، چند روز بعد آپ اپنی ہی غلطیوں کو خود سنواریں گے اور خوشی پائیں گے اپنی جاب اور صحت دونوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔ اگر کسی سے قرض لے رکھا ہے تو جلد از جلد ادا کردینا بہتر ہوگا۔ غیر شادی شدہ افراد شادی کی تیاریاں شروع کردیں۔

24 جولائی تا 23 اگست — برج اسد

سفر وسیلہ ظفر ہوگا۔ منصوبہ بنالیجئے کہ کہاں چھٹی گزارنے جائیں گے۔ اگر دیگر اسدی افراد اخراجات کی تکمیل کریں گے تو جان لیجئے کہ وہ کنجوسی کا مظاہرہ کریں گے۔ وہ اپنے آپ کو دوراندیش کہتے ہیں تو چلئے مان لیجئے۔ کاروبار میں شراکت بھی سودمند ثابت ہوگی۔ اس ماہ شاعرانہ مزاج کے غلبے میں رہیں گے۔ صحت کی فکر ضروری ہے گلے اور حلق کے امراض، گھٹیا کا مرض اور مثانے کا درد لاحق ہوسکتا ہے۔

21 جنوری تا 19 فروری — برج دلو

مریخ کی یہ حالت پرانے دوستوں سے ملاقات کا باعث بن رہی ہے۔ ان میں سے کچھ دوست تو بہت پرخلوص بھی تھے آپ ان کے ساتھ لین دین کرسکتے ہیں۔ آپ اقدار اور رومانوی تعلقات کو بہتر اہمیت دیتے ہیں اس لئے آپ کو کوئی کم حیثیت اور کم مرتبہ شخصیت متاثر نہیں کرسکے گی۔ آپ کی مہمانداری میں اضافہ ہوگا لوگ آپ کی میزبانی میں بہت خوش اور اطمینان محسوس کریں گے۔

24 اگست تا 23 ستمبر — برج سنبلہ

حقیقت پسندی اور کاملیت پسندی آپ کی دو اچھی خوبیاں ہیں۔ جذبات کا اظہار پرجوش انداز میں کرنا کسی مشکل میں گرفتار کرسکتا ہے۔ روپیہ پس انداز کرنے اور مالیاتی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا اچھا رہے گا۔ سنبلہ خواتین اپنی فکر اور صحت کا خیال رکھیں گی۔ اگرچہ سنبلہ شخصیات کم ہی بیمار پڑتی ہیں مگر وہم بہت کرتی ہیں اپنی بیماری کی علامتوں کو مہلک امراض سے جوڑ کر ہمدردی حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

20 فروری تا 20 مارچ — برج حوت

اس بار بھی آپ کی مکمل توجہ گھر، فیملی اور نجی زندگی پر مرکوز رہے گی۔ بہتر ہے آپ فریج میں کھانے پینے کی اشیاء ذخیرہ کرلیں کیونکہ مہمانوں کی اچانک آمد کا سلسلہ کسی بھی وقت شروع ہوسکتا ہے۔ کچھ عزیز و اقارب کے ساتھ ابلاغ کا مسئلہ درپیش ہوسکتا ہے۔ مگر یہ مستقبل میں بہت اچھے رفیق ثابت ہوں گے۔ 4-6 ہفتوں میں زندگی میں کوئی واضح تبدیلی دیکھنے کو ملے گی۔

Hilal
CupKake
Center Filled with Chocolate
اعتبار، مٹھاس اور تھوڑا سا پیار!